

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Zátěžové faktory v práci učitele konkrétní školy
Stress factors and their possible effect on the teachers in a selected school
Bc. Dana Hudečková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Michal Zvírotský, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pedagogiky pro střední a vyšší odborné školy

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Zátěžové faktory v práci učitele konkrétní školy potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 12. 4. 2020

Poděkování vedoucímu práce panu PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D., panu Mgr. Kvasničkovi, Mgr. Ivaně Pleskotové Fricové, paní ředitelce Mgr. Evě Folprechtové a všem kolegům za umožnění výzkumu na Boleslavské soukromé střední škole a Základní škole, s.r.o., Mladá Boleslav.

ABSTRAKT

Tématem diplomové práce jsou zátěžové faktory v práci učitelů konkrétní školy. V teoretické části se zabývá působením zátěžových a rizikových faktorů, které negativně ovlivňují práci učitele, jež působí na duševní zdraví. Stres, stresové situace, jejich příčiny a zvládání jsou jedním z témat první části práce. Dále se práce věnuje syndromu vyhoření, jeho nejčastějším příčinám, prevencí a nakonec některým způsobům relaxace vedoucím k předcházení již zmíněného syndromu vyhoření. Téměř posledním významným tématem teoretické části diplomové práce je duševní hygiena, její historie, vnímání duševní hygieny v širším a užším slova smyslu. Dodržování zásad psychohygieny působí jako nástroj vedoucí k podpoře duševního zdraví a současně předchází syndromu vyhoření. Profesní rozvoj jako nástroj pro podporu duševní hygieny a příklad konkrétních technik jsou závěrečným tématem teoretické části diplomové práce.

Praktická část diplomové práce se zabývá výzkumem zaměřujícím se na zátěžové faktory učitelů na Soukromé střední a základní škole, s.r.o. v Mladé Boleslavi. Smíšeným výzkumem, tj. dotazníkem, rozhovorem a pozorováním, jsem zjišťovala do jaké míry je na této škole stresující učitelské povolání, zda některým učitelům nehrozí syndrom vyhoření. Jako součást dotazníku byly také otázky zaměřující se na volný čas, jenž je důležitý jako součást prevence syndromu vyhoření. Závěr práce je věnován krátkému shrnutí výsledků výzkumu konkrétní školy a porovnání s výzkumy, které se zabývaly již zmiňovanými zátěžovými faktory, jež byly prováděny na větším (celorepublikovém) vzorku respondentů.

KLÍČOVÁ SLOVA: zátěžové faktory, stres, stresové situace, syndrom vyhoření, duševní hygiena, duševní zdraví, učitelé

ABSTRACT

This diploma thesis focuses on stress factors and their possible effect on the teachers in a selected school. The theoretical part describes stressful and risk factors, which negatively influence the occupation of a teacher and therefore affect teachers' mental health.

Not only stress and stressful situations are described in this chapter but also their causes and possible techniques to manage them. This part also deals with occupational burnout and its most common causes. Further, the occupational burnout prevention and relaxation techniques to avoid the burnout are described. The last important topic in the theoretical part is mental hygiene and how is mental hygiene perceived. This topic also concentrates on principles of mental hygiene, which are considered to be a tool for supporting mental health and can help avoid the mentioned syndrome. The final theoretical part describes professional development as a kind of protection of mental hygiene and gives examples of selected specific techniques.

The practical part of the diploma thesis contains a research, which is focused on stressful factors influencing the teachers working in Soukromá střední škola a Základní škola, s.r.o. in Mladá Boleslav. The methods of questionnaire, interview and observation are used to find out the stress level influencing the employees in this school. It also examines the risk of occupational burnout threatening the teachers. Questions focusing on free time are also included, as the important part of professional burnout prevention. The final part of the diploma summarizes the results of the research and they are compared with research, which have been already done in this field (nationwide).

KEY WORDS: stressful factors, stress, stressful situations, occupational burnout, mental hygiene, mental health, teachers

Obsah

| | |
|--|----|
| Katedra pedagogiky..... | 1 |
| Úvod..... | 9 |
| Teoretická část..... | 11 |
| 1 Zátěžové a rizikové faktory..... | 11 |
| 1.1 Negativní faktory ovlivňující zdravý životní styl..... | 11 |
| 1.2 Další zdroje učitelovy zátěže..... | 12 |
| 2 Stres..... | 14 |
| 2.1 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků..... | 14 |
| 2.2 Zvládnutí stresu..... | 16 |
| 2.3 Předcházení stresu..... | 17 |
| 3 Stresory..... | 18 |
| 3.1 Dělení stresorů dle směru působení..... | 18 |
| 4 Syndrom vyhoření..... | 19 |
| 4.1 Druhy syndromu vyhoření..... | 20 |
| 4.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření..... | 20 |
| 4.3 Příznaky syndromu vyhoření..... | 20 |
| 4.3.1 Některé z dalších příznaků syndromu vyhoření..... | 21 |
| 4.4 Fáze syndromu vyhoření..... | 22 |
| 5 Syndrom vyhoření u pedagogů..... | 23 |
| 5.1 Nejčastější zdroje stresu u pedagogických pracovníků..... | 23 |
| 5.2 Prevence syndromu vyhoření u pedagogů..... | 24 |
| 5.2.1 Problematiku prevence můžeme rozdělit do dvou skupin..... | 24 |
| 5.3 Předcházení syndromu vyhoření a účinné typy na terapii..... | 25 |
| 5.4 Relaxace jako prevence syndromu vyhoření..... | 26 |
| 5.5 Relaxační metody..... | 27 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.5.1 | Autogenní trénink..... | 27 |
| 5.5.2 | Jacobsonova progresivní relaxace | 29 |
| 5.6 | Autodiagnostika a diagnostika syndromu vyhoření | 29 |
| 5.6.1 | Nejčastěji používané dotazníky ke zjištění úrovně vyhoření | 30 |
| 6 | Duševní hygiena | 32 |
| 6.1 | Historie | 32 |
| 6.2 | Vnímání duševní hygieny | 33 |
| 6.3 | Definice | 33 |
| 6.3.1 | Duševní hygiena v širším a užším slova smyslu | 34 |
| 6.3.2 | Význam duševní hygieny | 34 |
| 6.4 | Duševní zdraví a zásady psychohygieny | 35 |
| 6.5 | Profesní rozvoj jako nástroj pro podporu duševní hygieny a syndromu vyhoření | 38 |
| 6.6 | Příklad konkrétních technik profesního rozvoje v práci pedagoga | 39 |
| 7 | Praktická část..... | 40 |
| 7.1 | Cíl a výzkumný problém | 40 |
| 7.2 | Popis školy..... | 40 |
| 7.2.1 | Všeobecný charakter | 40 |
| 7.2.2 | Pracovní doba a úvazky pedagogů | 42 |
| 7.2.3 | Technické vybavení školy | 42 |
| 7.2.4 | Charakteristika žáků | 43 |
| 7.3 | Výzkumné otázky | 43 |
| 7.4 | Metodika výzkumu | 44 |
| 7.5 | Vzorek respondentů | 44 |
| 7.6 | Dotazník..... | 45 |
| 7.6.1 | První část dotazníku | 45 |
| 7.6.2 | Druhá část dotazníku..... | 48 |

| | | |
|-------|--|----|
| 7.6.3 | Poslední část dotazníku – volný čas | 51 |
| 7.7 | Polostrukturovaný rozhovor | 55 |
| 7.7.1 | Rozhovory s některými učiteli Boleslavské soukromé střední školy a Základní školy, s.r.o., na téma syndrom vyhoření..... | 56 |
| 7.7.2 | Analýza rozhovorů. | 60 |
| 7.8 | Shrnutí výzkumné části | 61 |
| 8 | Závěr..... | 62 |
| 9 | Seznam použité literatury | 63 |
| | Bibliografie..... | 63 |
| | Elektronické zdroje | 64 |

Úvod

Podle nejrozumnějších průzkumů je známo, že učitelská profese je povolání, které také patří mezi velmi stresové.¹ V dnešní době je na učitele kladena velká zátěž. Nároky na pedagogickou práci se s přibývajícím počtem žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami neustále zvyšují. Stejně tak i nároky na technické či administrativní úkony v této profesi a s tím spojené zavádění moderních didaktických technik do výuky, což může být pro některé učitele velmi náročné až stresující. Pedagog je osobou, která má velký vliv na rozvoj osobnosti dítěte a jeho působení a ovlivňuje jej již od útlého věku. Práce s žáky, rodinami i kolegy bývá často vyčerpávající, namáhavá a zdoluhavá. Učitel se tak dostává do situace, kdy je vystaven neustálé zátěži až stresu, který leckdy nemusí zvládnout. Dlouhodobé působení negativních vlivů na člověka, jako jsou stres, špatná životospráva nebo působení jiných zátěžových faktorů, může negativně ovlivnit zdravotní stav nebo jeho psychickou stránku. Každý učitel se s těmito zátěžovými faktory vyrovnává jinak, ale je důležité říci, že dlouhodobé zatěžování či nedodržování psychohygienických zásad a duševní hygieny může vést až k syndromu vyhoření, dlouhodobému poškození zdraví nebo nárůstu psychosomatických obtíží, což může negativně ovlivnit celkovou psychiku učitele. Proto je důležité tyto zátěžové faktory včas rozpoznat, porozumět jim a dokázat se s nimi vyrovnat. Duševní hygienou učitele či technikami osobnostního rozvoje se ve své knize např. zabývá Markéta Švamberk Šauerová. Rozsáhlým výzkumem na téma Syndrom vyhoření učitelů českých základních škol se v letech 2016-2017 zabýval tým výzkumníků (Ptáček R. a kolektiv). Tyto výsledky pak byly následně zveřejněny v odborném časopise Česká a slovenská psychiatrie z roku 2018.²

Průzkum na téma učitelského vyhoření provedly psychologyně Irena Smetáčková a Veronika Pavlas Martanová v roce 2019. Společně s dalšími odborníky z Pedagogické a 1. lékařské

¹ Výzkum *Státního zdravotního ústavu České republiky* ze začátku třetího tisíciletí (2002). Studie byla (ve spolupráci s Českomoravským odborovým svazem pracovníků školství) uskutečněna v roce 2002 a účastnilo se jí 87 učitelů z 12 pražských základních škol (13 učitelů a 74 učitelek).

² PTÁČEK, Radek a kolektiv. Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie*[online]. Praha: © Česká a Slovenská psychiatrie 2019 © Galén 2019, 2018, 2018, 2018(5), 199-204 [cit. 2019-04-25]. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1229>

fakulty Univerzity Karlovy zjistili, že téměř dvě třetiny českých pedagogů prožívají dlouhodobý stres a pětina pedagogů trpí syndromem vyhoření.³

Nejnovější průzkum, jenž se týká syndromu vyhoření učitelů, provedl Petr Hlad'o z Ústavu pedagogických věd na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Tento výzkum byl prováděn v Jihomoravském kraji, kde se do výzkumu zapojilo 553 učitelů z patnácti škol. Výsledkem zkoumání bylo zjištění, že 25 procent učitelů se cítí být vyhořelí, z toho bylo nejvíce učitelů ze středních škol. Byli to hlavně pedagogové ve věku od 40 do 49 let s pedagogickou praxí od šesti do patnácti let. Dle výzkumu podobných výsledků dosáhly i učitelky mateřských škol. Bohužel vzorek nebyl dostatečně reprezentativní, aby výsledky mohly být relevantní i pro další kraje.⁴

Diplomová práce má dvě části

Teoretickou, která se bude zaměřovat na zátěžové faktory v práci učitelů, jejich specifikaci, projevy a důsledky, které působí na duševní zdraví. Další část práce bude zaměřena na strategii zvládání těchto stresových situací, prevenci vzniku syndromu vyhoření či uvedení některých příkladů pro podporu duševního zdraví učitelů.

Praktickou, jejíž část bude tvořena výzkumem realizovaným na konkrétní škole, a to na Boleslavské soukromé střední škole a Základní škole, s.r.o. Zde prostřednictvím dotazníku, který jsem sama sestavila, oslovím všechny pedagogy. S některými z nich povedu krátký rozhovor, jehož cílem bude zjištění, jaké zátěžové faktory působí na jednotlivé pedagogy a jakým způsobem se s těmito faktory vyrovnávají či jak jim předcházejí.

³ JIŘÍČKOVÁ, Jitka. Vyhořelému učiteli nepomohou ani prázdniny. *IForum: Online magazín Univerzity Karlovy* [online]. Praha, 2012, 14. 8. 2019, 2019 [cit. 2019-12-04]. ISSN ISSN 1214-5726. Dostupné z: <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-16563.html>

⁴ LANKAŠOVÁ, Markéta. Čtvrtina středoškolských učitelů je vyhořelých, ukázal brněnský výzkum. *IDNES: zpravodajství* [online]. Praha: © 1999–2019 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, 2019, 25. 11. 2019, 2019, 1 [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/brno/zpravy/vyzkum-ucitele-syndrom-vyhozeni-vysledky-masarykova-univerzita-brno.A191125_14

Teoretická část

1 Zátěžové a rizikové faktory

Rizikové a zátěžové faktory jsou ty, jimž je zaměstnanec v práci vystaven a jež můžou pro něj znamenat míru nebezpečí. Tato míra nebezpečí překračuje určitou obecně přijatelnou úroveň a představuje riziko poškození zdraví či ohrožení života.⁵

1.1 Negativní faktory ovlivňující zdravý životní styl

- 1) Málo odpočinku a s tím spojená neschopnost odpočívat.
- 2) Nedostatek pohybu.
- 3) Vysoké pracovní nasazení a velký tlak působící na člověka.
- 4) Zneužívání návykových látek (alkohol, drogy, kofeinové nápoje, ...).
- 5) Vysoká konzumace nezdravých potravin (tučná, mastná, sladká jídla).
- 6) Nedostatečné ocenění a ohodnocení ze strany zaměstnavatele.
- 7) Špatné vztahy na pracovišti a s tím spojená nechuť pracovat.
- 8) Působení nadměrného a trvalého stresu.

Dlouhodobé působení těchto faktorů, a to zejména stresu, může stát za vyšším výskytem některých onemocnění. Lidé, kteří jsou dlouhodobě vystaveni stresové zátěži, mohou reagovat výraznějšími změnami endokrinní a imunitní činnosti či vyšším výskytem infekčních onemocnění, a to zejména u učitelské profese, jež zvýšená nemocnost je v jejich životě považována za další stresový faktor.⁶

Učitel bývá v současné době předmětem širokého zájmu, jenž v procesu vzdělávání sehrává klíčovou roli a výrazně přispívá k rozvoji kultury společnosti. Se stále zvyšujícími se nároky na pedagogickou profesi, související např. s inkluzí, a tím zvýšeným počtem žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami, kariérním řádem apod., se učitelé dostávají do nelehkých situací. Se zvýšeným počtem těchto žáků ve třídách narůstá také náročnost a množství příprav na hodiny výuky, jež pedagogové nemusejí zvládnout. Také zavádění moderních technik do výuky může být pro některé učitele určitým stupněm zátěže. V očích

⁵ Rizikové a zátěžové faktory na pracovišti. In: *Kursy.cz* [online]. Praha: Copyright © 1997 - 2019 by Dashöfer Holding, Ltd. a Verlag Dashöfer, nakladatelství, 2019, 1. únor 2019 [cit. 2019-02-10]. Dostupné z: info@kursy.cz

⁶ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

veřejnosti učitelská profese v posledních letech ubývá na prestiži. Zkreslené představy o školním prostředí, kritika a stížnosti na učitele či chování některých učitelů k žákům je jen malá část toho, jak se veřejnost k pedagogické profesi dnes staví. Málokdo si neuvědomuje, že učitel není jen ten, který „odučí pár hodin denně a po zbytek dne má volno“, ale je to člověk, který se mimo přímého vyučování věnuje také velkému množství přípravných hodin, jež jsou potřebné k vykonávání kvalitní práce spojené s výkonem učitelské profese. Takto odvedená práce si s sebou nese i množství určitých zdrojů zátěže, s níž se ne všichni pedagogové umí vyrovnat tak, aby neměla žádné psychologické následky, které by mohly vést ke zhoršení snahy o vyrovnání se se zátěží a udržení správné fyziologické rovnováhy.⁷

Učitel se mimo jiné věnuje i dalším aktivitám, jež jsou spojené s prací pedagoga a mohou být určitým zdrojem zátěže, např.:⁸

- Služba ve škole (dozor, pohotovost).
- Zájmové kroužky při škole.
- Spolupráce s rodiči.
- Opravy písemných prací žáků, příprava na vyučování.
- Třídní agenda.
- Porady, účast na samosprávě školy.
- Konzultace s poradci, lékaři, policií, ...
- Učitelská agenda (třídní učitel).
- Sebevzdělávání, doplnění studia, kurzy, ...

1.2 Další zdroje učitelovy zátěže

- Velké množství požadavků, které jsou na učitele kladeny ze strany rodičů, školních inspektorů, nadřízených, ...
- Zodpovědnost za chování žáků.
- Nedostatečné ocenění učitelovy práce ze strany nadřízených orgánů.
- Vyrovnání se s novými reformami a neustálými změnami ve školství.

⁷ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

⁸ Tamtéž

- Udržení kroku s nejnovějšími trendy v předmětech a pedagogických přístupech.
- Zvládání tzv. class managementu a s tím spojené i osvojování nových psychologických poznatků aj.⁹

Z Taxonomie zátěžových situací (dále jen TZS), která byla tvořena dle dotazníku Playneho a Furnhama¹⁰ na základních, středních odborných školách a gymnáziích Pedagogickou fakultou Ostravské univerzity v Ostravě v roce 2010, vyplynulo, že např. největším stresem pro učitele je vyučování žáků s rozdílnou úrovní vědomostí, nedostatek pomůcek a vybavení pro vyučování, špatné postoje žáků k práci a nízké společenské ohodnocení. Do výzkumu bylo zapojeno celkem 2420 dotázaných pedagogů, kteří hodnotili zdroje nejčastějších zátěží na osmistupňové škále (0-6). Z tohoto výzkumného projektu lze identifikovat nejčastější jednotlivé zátěže v pedagogické profesi.

Vzhledem k tématu mé diplomové práce jsem se věnovala hlavně nejčastějším zátěžím na středních odborných učilištích. Z celkového počtu všech dotázaných odpovědělo 278 učitelů a učitelek ze středních odborných učilišť, že nejčastějšími zdroji zátěže pro ně jsou tyto faktory:

- 1) Vyučování s rozdílnou úrovní žáků v jednotlivých třídách (3,91).¹¹
- 2) Nedostatečné vybavení pomůckami a potřebami k vyučování (3,78).
- 3) Pracovní postoje žáků (3,73).
- 4) Nezbytné a nedostačující potřebné vybavení pomůcek a potřeb ze strany žáků (3,67).
- 5) Nízké společenské hodnocení (3,50).
- 6) Špatně se chovající žáci (3,48).
- 7) Potíže s nedostatečnou motivací žáků (3,46).
- 8) Potíže s častým suplováním chybějících učitelů (3,39).
- 9) Neodpovídající platové ohodnocení (3,34).
- 10) Chybějící podmínky a prostory pro skupinovou práci (3,17).¹²

⁹ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

¹⁰ Původem anglická metoda existující v mnoha podobných verzích Payne aFurnham 1987

¹¹ V závorkách jsou uvedeny hodnoty, která vyplynuly s hodnocení jednotlivých položek na stupnici 0-6

¹² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1., str. 12

2 Stres

Slovo stres vzniklo z anglického stress (namáhat, stahovat, tlak), což znamená vystavovat organismus nejrůznějším tlakům. Je to souhrn fyzických a duševních reakcí organismu na jakoukoliv výrazně působící zátěž, kdy je člověk vystavován určitým podnětům (stresorům), k nimž dochází při stresových situacích a jehož následné obranné reakce mají za úkol zabránit poškození organismu nebo smrti.¹³

Můžeme ho rozdělit do několika pojmů

- **Distres** – negativně působící stres – nejnepříznivější stresové situace.
- **Eustres** – kladně působící stres – stres z radosti, úspěchů, výhry, ...
- **Hyperstres** – příliš vysoký stres přesahující přizpůsobivost jedince.
- **Hypostres** – mírný a zvládnutelný stres – dlouhodobé působení či chronické působení může vyvolat závažné potíže.¹⁴

2.1 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků

Příčin stresu může být několik, od zcela individuálních až po společenské. Vzhledem k hledání a způsobů prevence duševního zdraví můžeme tyto příčiny konkretizovat:

- a) Individuální psychické příčiny – celou řadu myšlenkových a pocitových vzorců vyvolávajících stres si člověk přenáší během dětství ze své rodiny. Působení určitých modelů chování u rodičů nebo rozvoj psychických a fyzických aspektů formují osobnosti dítěte.
- b) Z psychologického hlediska při výzkumných šetřeních lze rozlišovat osobnosti s reaktivním (náchylnější ke stresu) životním postojem, které se cítí být pasivně vystavovány událostem v životě a svoji zodpovědnost přenášejí např. na jiné osoby či instituce (rodiče, žáky, vedení školy, aj.), a proaktivním životním postojem (orientace na budoucnost a přítomnost). Tyto osoby přejímají odpovědnost samy na sebe a k problémům přistupují angažovaně se snahou je ovlivnit či vyřešit.

¹⁴ BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

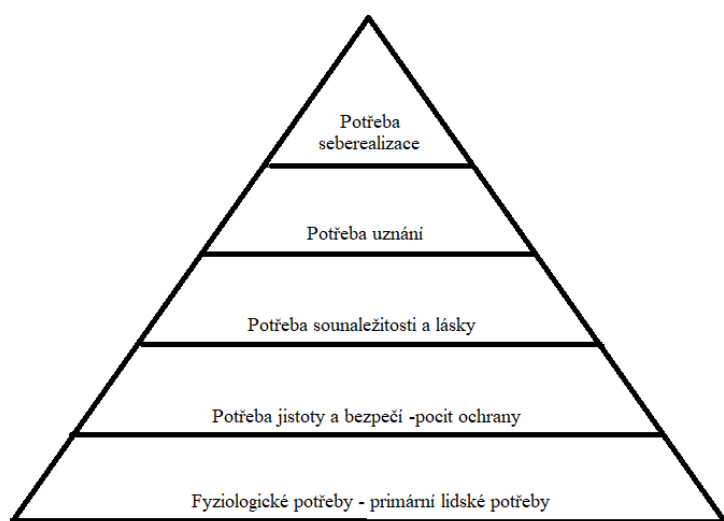
Určité životní situace nelze ovlivnit, ale lze ovlivnit to, jak s nimi zacházíme a uvažujeme o nich. Ti učitelé, kteří ve své každodenní práci trpí pocity nesmyslnosti, marného ztracení času nebo ztráty pracovního smyslu, se ocitají v začarovaném kruhu, jehož důsledkem je vynaložení daleko větší energie při plnění pracovních povinností. Důsledkem může být nárůst negativních reakcí např. ze strany žáků či kolegů, čímž se podporuje vznik stresových situací, a tím i následného syndromu vyhoření.

- c) Individuální fyzické příčiny – s přibývajícím věkem může člověk tělesné příčiny ovlivnit hůře než psychické, neboť reakce na problémové situace nemusejí být pružné, tak jako např. v mládí. S fyzickými příčinami stresu souvisí i nezdravý způsob života (alkohol, obezita, nadměrné užívání léků, kouření, ...), jenž také může zapříčinit např. vznik syndromu vyhoření.
- d) Institucionální příčiny
 - Nedostatky v řízení a struktuře různých organizací a institucí, jako je špatná kvalita manažerského řízení školy.
 - Délka pracovní doby, nedostatečné ohodnocení, časový faktor a s tím spojená špatná organizace pracovního dne (krátké přestávky mezi hodinami - nedostatečná možnost regenerace a přípravy na následující výuku).
 - Třídy s vyšším počtem žáků se specifickými vzdělávacími potřebami.
 - Narušené vztahy v učitelském sboru.
 - Nedostačující podpora učitelů ze strany vedení školy, s tím spojená i nízká motivace k výkonům a celková spokojenost v zaměstnání.
 - Nedostatečná připravenost učitele k budoucímu povolání – nepřipravenost na řešení krizových situací a komunikativních kompetencí, např. při řešení problémů s žáky a rodiči.
- e) Společenské příčiny – škola a rodina k sobě neodmyslitelně patří. Rodina by měla dítěti poskytnout emocionální jistotu a správnou výchovu. Tato zodpovědnost za výchovu a slábnoucí interakce uvnitř rodiny se stále více přesouvá na různé instituce (škola, volnočasové organizace), a tím obecně klesá i zájem rodiny o rozvíjení kulturních a duchovních hodnot. Tyto hodnoty a celkový malý zájem ze strany rodičů jsou nahrazovány hodnotami materiálními, s tím souvisí i snižování počtu narozených dětí v rodině, takže v mnoha případech děti vyrůstají jako jedináčci. Za další skutečnost lze považovat i rozličné výchovné směry v jednotlivých rodinách. Např. dítě, vychovávané

v silně liberální rodině, není ochotné se přizpůsobit základním pravidlům společného soužití ve škole, což může velmi komplikovat práci pedagoga. Jako poslední faktor je považováno i špatné společenské hodnocení učitelského povolání, a s tím spojený i negativní pohled na pedagogickou práci ze strany veřejnosti. Často jsou pak učitelé káráni za chyby ve výchově svěřených dětí. Rodiče si neuvědomují, že základní vklad do výchovy je dán rodinou, a pak ve spolupráci se školou dochází ke správné socializaci jedince.¹⁵

2.2 Zvládnutí stresu

Organismus je systém, který udržuje dynamickou rovnováhu mezi sebou a okolím pomocí určitých látek. Pokud se mu něčeho nedostává, hledá to ve svém okolí. To, co hledá, je potřeba. Potřeby jsou základním motivem organismu. Vedou k aktivitám zaměřeným na uspokojení člověka. Pokud tyto potřeby nejsou dlouhodobě uspokojovány, může docházet k tzv. frustraci. To, jakým způsobem člověk frustračním situacím odolává, závisí na osobnosti člověka, jeho životních postojích a hodnotové orientaci. Hierarchii lidských potřeb definoval americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943.¹⁶



Obrázek 1 Pyramida potřeb (dle Maslowa)

¹⁵ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3

¹⁶ BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

2.3 Předcházení stresu

Předcházení stresu nebo zvládnutí již nastalé stresové situace bývá často velice náročné a pro některé jedince i značně komplikované. Dodržováním některých zásad chování či myšlení, lze těmto situacím částečně zabránit nebo zmírnit následky už vzniklé stresové situace.

- 1) Předcházení stresovým situacím je vždy účinnější než samotné odstranění již vzniklého stresu.
- 2) Dodržování pravidelné chůze, cvičení, oblíbeného sportu.
- 3) Dodržování zdravé stravy, vyhnutí se návykovým látkám (cigaretám, alkoholu, drogám, kávě, apod.).
- 4) Dodržování pravidelného a kvalitního spánku (7-8 hod).
- 5) Soustředění se na pozitiva života a radování se z maličkostí.
- 6) Komunikace s blízkými lidmi, neuzavírání se do sebe.
- 7) Dostatečné relaxování, procházky, odpočinek a dostatečný čas na načerpání síly.
- 8) Vyhýbání se přílišnému soutěžení v práci či ve sportu.
- 9) Nalezení správných koníčků, které vedou k celkové relaxaci organismu.
- 10) Navazování silných rodinných pout a přátelství.
- 11) Udržení si pozitivního myšlení a nepoddávat se naštvanosti či zuřivosti.
- 12) Nepocit'ování studu za prožívání zármutku a jiných projevů emocí (pláč, křik, ...), patřících k životu.¹⁷

¹⁷ LINDAUEROVÁ, Tereza. Pozitivní myšlení: Naučte se deset kroků pro dobrou náladu: Rodina a vztahy. *Žena.cz* [online]. Praha: Atlas.cz 1999 – 2019 © Ekonomie, 2016, 7. 9. 2016, **2016** [cit. 2019-07-04]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/vztahy/pozitivni-mysleni-precete-si-navod-na-dobrou-naladu/r~7da49c7c743b11e69d46002590604f2e/>

3 Stresory

Stresor je jakýkoliv podnět působící na organismus, jenž vychyluje jeho fyziologickou a psychologickou rovnováhu. Stresory aktivují obranný mechanismus, jehož úkolem je zabránit poškození organismu nebo smrti.

Stresory

- a) Fyziologické - nemoc, úraz, bolest, hluk, toxické látky apod.
- b) Psychické - negativní emoce, úzkost, únava, obava ze selhání apod.
- c) Sociální - náročné a konfliktní životní události (rozvod, smrt, nemoc), apod.

3.1 Dělení stresorů dle směru působení

- a) Vnější - přicházejí z environmentálního prostředí.
- b) Vnitřní - jsou dány osobnostní charakteristikou jedince.

Prolínání různých druhů stresových situací, jakými jsou kombinace vnitřních či vnějších vlivů nebo působení akutního stresu s chronickým, může dlouhodobě zatěžovat organismus. Následně může docházet k nahromadění stresových situací, jejichž vlivům nevydrží člověk dlouhodobě odolávat. Organismus neunes nápor a reakcí na tuto dlouhodobou zátěž může být i vyhocení situace, což může gradovat nepřiměřenou reakcí na jinak banální situace jako např. rozbití hrnečku či špatný pozdrav žáka. Je proto důležité, hlavně u pedagogických profesí, preventivně působit na některé faktory a umět těmto situacím čelit. Stresor, který lze předvídat, působí jako méně ohrožující. Za velmi vhodné se také považuje posilovat osobnostní odolnost, sebedůvěru, používat vhodné relaxační techniky a snížit tak působení některých stresových situací na minimum.¹⁸

¹⁸ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

4 Syndrom vyhoření

Právě špatné zvládání stresových situací, kritika vůči škole, neúcta, negativní obraz učitelského povolání či celková dlouhodobá vyčerpanost organismu a celkově nedostatečné ocenění vlastní práce může vést k příčinám vzniku syndromu vyhoření. Tento stav se nevyvine bez důvodu a ze dne na den, ale je to dlouhodobý psychický stav, který vzniká při vyčerpání fyzické a duševní energie, známý pod pojmem BURTON (poprvé tento pojem ve své knize použil H. Freudenberg r. 1974). Podle různých šetření je tímto syndromem ohrožena až jedna třetina populace vyspělých zemí, může tedy postihnout kohokoliv v jakékoliv profesi. Zvýšené riziko syndromu vyhoření se objevuje hlavně tam, kde se člověk setkává s problémy druhých lidí a snaží se je emocionálně podporovat. Objevuje se u jinak psychicky zdravých lidí, nesouvisí s psychickou patologií a je často spojován s příznaky emocionálními. Tito lidé mohou prožívat neuspokojení ze své vlastní práce, mnohdy ztrácejí sebedůvěru, motivaci k práci, chovají se nejistě, zeslabuje se jejich kontakt s jinými lidmi v okolí a můžou se u nich dostavit i vážné fyzické a psychické problémy. Nejtypičtějšími profesemi pro vznik syndromu vyhoření jsou hlavně učitelské, sociální či zdravotnické profese.

Syndrom vyhoření není klasifikován jako nemoc, ale jedná se pouze o faktor ovlivňující zdravotní stav jedince, neboť u všech zmiňovaných povolání je důležitá komunikace s jiným člověkem (klientem, pacientem, žákem). Tyto profese si lidé většinou vybírají jako svoje životní poslání a vstupují do výkonu povolání s určitými ideály. Vlivem různorodých vlivů, ať už vnějších nebo vnitřních, dochází mnohdy ke ztrátě těchto ideálů, a tím i ke ztrátě motivace a vůle k práci.¹⁹

¹⁹ HÁJKOVÁ, Kateřina. Syndrom vyhoření není nemoc, říká psychoterapeutka Kateřina Weigertová. *Flowee: médium nového světa* [online]. Praha: Flowee city, 2018, 23. 10. 2018 [cit. 2019-06-25]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/5287-syndrom-vyhoreni-neni-nemoc-rika-psychoterapeutka>

4.1 Druhy syndromu vyhoření

- 1) Akutní – důsledek nadměrné pracovní zátěže, ke které dochází v krátkých časových úsecích (náročný úkol, změny v pracovních podmínkách, ...).
- 2) Chronický – dlouhodobé a stále se opakující působení stresorů.

4.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

- 1) Subjektivní – přítomnost osobnostních charakteristik (nízké sebehodnocení, vysoké nároky na svoji osobnost, váhavost, ...).
- 2) Objektivní – podílení externích a pracovních faktorů zaměstnanců (přetěžování, změny charakteru práce, časový tlak, vedení, chybějící ocenění,...).

4.3 Příznaky syndromu vyhoření

- 1) Psychické:
 - Smutek.
 - Ztráta motivace.
 - Deprese.
 - Sklíčenost.
 - Pocit nedostatku uznání.
 - Zapomínání.
 - Osamělost.
 - Pocit bezmoci.
- 2) Sociální:
 - Omezení kontaktů.
 - Nedostatečná příprava na výkon povolání.
 - Ztráta zájmu o profesi.
 - Omezení kontaktů s kolegy.
 - Dlouhodobě nízká výkonnost práce.
 - Přibývajících konflikty.
 - Lhostejnost.
 - Negativní postoj k sobě samému.
- 3) Tělesné:
 - Pokles energie.
 - Poruchy spánku.

- Rychlá únava.
- Změny v hmotnosti.
- Svalové napětí.
- Vysoký krevní tlak.
- Nechutenství, přejídání.
- Nespavost.²⁰

4.3.1 Některé z dalších příznaků syndromu vyhoření

- Nechuť do práce.
- Pocit selhání.
- Negativismus.
- Velká únava po práci.
- Časté bolesti hlavy.
- Časté onemocnění.
- Přemíra užívání léků.
- Drogy.
- Konflikty v rodině – manželství.
- Častá absence na pracovišti.
- Zlost a špatná nálada.
- Častý pohled na hodinky apod.²¹

²⁰ PETERKOVÁ, Michaela. Syndrom vyhoření: Vše o vyhoření, podrobně a srozumitelně. *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: © PhDr. Michaela Peterková 2008-2019, 2019, 9. duben 2019 [cit. 2019-05-02]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni>

²¹ VOLLMER, Helga. *Pryč s únavou: syndrom vyprahlosti*. Praha: Motto, 1998. Populárně psychologická řada. ISBN 80-85872-90-0.

4.4 Fáze syndromu vyhoření

Toto stadium je pozvolný závěrečný proces, jenž může trvat několik měsíců či let.

Probíhá v pěti fázích

- 1) Nadšení – nerealistická očekávání velký pracovní elán, pracovní aktivity zcela zaplňují volný čas pracovníka.
- 2) Stagnace – uvadající počáteční nadšení, zjištění, že ne všechny ideály lze naplnit, uvědomuje si své osobní potřeby.
- 3) Frustrace – začínající otázky ve smyslu vlastní efektivity práce, vyskytující se spory s nadřízenými, setkávání se s technickými a byrokratickými překážkami.
- 4) Apatie – přichází po dlouhodobější frustraci, pracovník vnímá svoji práci pouze jako zdroj obživy, odmítá novinky, pracuje pouze na tom, na čem musí.
- 5) Vyhoření – poslední období emocionálního vyčerpání, nastávají pocity ztráty smyslů.

Tyto jednotlivé fáze přecházejí plynule, člověk si situaci neuvědomuje a posléze zjišťuje, že už bývá na řešení vzniklého stavu pozdě.²²

²² EDELWICH, Jerry a Archie BRODSKY. *Burn-out: stages of disillusionment in the helping professions*. New York, NY: Human Sciences Press, c1980. ISBN 0877055076.

5 Syndrom vyhoření u pedagogů

Učitel během výkonu svého povolání je vystavován neustálým zátěžovým situacím, bývá ve styku s mnoha lidmi, s nimiž musí řešit různé úkoly a problémy, odpovídat na nespočet dotazů a požadavků ze strany žáků, rodičů či vedení školy, a přitom nesmí ztratit hlavní cíl pedagogické profese. Učitelství je považováno za povolání, v němž jsou lidé často vystavováni dlouhodobému stresu, který může vést až k syndromu vyhoření.²³

5.1 Nejčastější zdroje stresu u pedagogických pracovníků

- Pracovní přetížení – nárůst administrativních úkolů spojených jak s výukou, tak i s úkoly zajišťující např. třídnické povinnosti, organizace školních akcí, školení či programy vztahující se k dalšímu vzdělávání učitelů. Dále lze říci, že sem může patřit i stále se zvyšující počet žáků s různými specifickými vzdělávacími potřebami a neustálé testování žáků či učitelů v rámci celkového hodnocení vzdělávacího procesu.
- Školský systém – ve školství často dochází k velkým a příliš častým změnám, které je nutné realizovat. Ne vždy jsou na tyto změny učitelé připraveni - např. zavedení inkluze, povinné maturity z matematiky či možný nástup dvouletých dětí do mateřských škol.
- Vztahy se studenty a žáky - jejich nevhodné a stále se zhoršující chování ve školách a stoupající agresivita bývá spojována s používáním moderních technologií (kyberšikana). Jsou nebezpečným faktorem, kterému musí pedagog při své práci čelit. Jedním z mnoha aspektů je i stále se rozvíjející technologický vývoj, jenž žene žáky dopředu. Učitel tak stojí v pozadí, neboť si neumí tyto moderní technologie osvojit, což vede ke vznikajícím generačním problémům mezi učiteli a žáky.
- Seberealizace – dalším stresovým faktorem může být chybějící či špatný kariérní řád, možnost dalšího profesního růstu a nízké finanční ohodnocení.
- Veřejnost – nízká podpora ze strany rodičů a veřejnosti obecně.

Vztahy a prostředí na pracovišti – špatné vztahy mezi kolegy a vedením školy či přímo mobbing.

²³ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

5.2 Prevence syndromu vyhoření u pedagogů

Doporučení pro správnou prevenci syndromu vyhoření je úzce spjato s dodržováním zásad duševní hygieny, jelikož tyto aktivity zvyšují celkovou odolnost člověka. Kromě dodržování těchto pravidel je také vhodné se specializovat na profesní a osobnostní rozvoj, neboť profesní kompetence, následné sebezkušenostní učení a rozvoj osobnostních vlastností, může hrát důležitou roli ve snižování působícího stresu a s tím spojeného syndromu vyhoření. Důležité je včas syndrom vyhoření rozpoznat, což mnohdy bývá velice nesnadné. Je jednodušší problému předcházet, nežli ho pak následně řešit.

5.2.1 Problematiku prevence můžeme rozdělit do dvou skupin

1. Metody, které cíleně ohrožují jedince - interní prevence.
2. Aktivity zaměřené na úpravu vnějších podmínek, jež by mohly syndrom vyhoření způsobit – externí prevence.

Interní prevence

Interní, neboli vnitřní prevence vychází z každého jedince. Člověk si musí ujasnit svoje vnitřní pocity, uvědomit si smysluplnost vlastního života a snažit se dostatečně odpočívat, relaxovat a více se pohybovat. Součástí interní prevence je i duševní hygiena. Péče o vlastní tělesné a duševní zdraví (zdravá strava, dostatek spánku, smysl pro humor, rozvíjení zdravé sebereflexe apod.), pěstování dobrých mezilidských vztahů jak v rodině, tak v zaměstnání, stanovení si životních a pracovních priorit působí jako prevence syndromu vyhoření.

Externí prevence

Externí, neboli vnější prevence je soubor upravených vnějších podmínek člověka, jež na pedagoga působí buď přímo, nebo prostřednictvím zaměstnavatele a kolegů. Touto úpravou se rozumí změna pracovních podmínek, fungující tým spolupracovníků, zjednodušení administrativy a obohacení se o zajímavé činnosti. Dalším neméně důležitým faktorem vnější prevence je vzájemné naslouchání, uznání, srozumitelné pracovní podmínky či oblast sociální podpory. Psychologickou stránku prevence může v zaměstnání hrát i vhodná motivace, jako jsou pochvala, poděkování, uznání apod. Úprava pracoviště a společných prostor (sborovna,

kabinet), dostupnost didaktických pomůcek či vybavení pracovního prostředí může také sehrát klíčovou roli v preventivním opatření již zmíněného syndromu vyhoření.²⁴

Za prevenci před vyhořením můžeme považovat souhrn specifických postupů, kterými by se měl jedinec řídit, aby si udržel tělesnou i psychickou kondici.

5.3 Předcházení syndromu vyhoření a účinné typy na terapii

- Stanovit si krátkodobé a dlouhodobé životní cíle.
- Zaměřit se na jiné než pracovní zájmy.
- Nalézt takové aktivity v práci, které dávají smysl.
- Vnést určitou pestrost do aktivit spojených se zaměstnáním.
- Snažit se o postupné snížení stresu na pracovišti.
- Naučit se požádat o pomoc druhé.
- Nepřebírat břemena za jiné lidi.
- Nedávat v sázku své zdraví kvůli práci nebo jiným lidem.
- Naučit se zbavit perfekcionismu a nevyžadovat od sebe dokonalost.
- Naučit se znát svoje hranice a omezení.
- Naučit se odpouštět chyby, kterých se člověk dopustí.
- Je-li to nutné, vyhledat odborníka, který se zabývá rozvojem osobnosti a zvládáním stresu.²⁵
- Nestresovat se tím co lze předpovídat.
- Nekritizovat ostatní v jejich nepřítomnosti.
- Nestresovat se nad nespravedlivou kritikou.
- Naučit se nestresovat se časovými termíny a práci si lépe naplánovat.
- Naučit se nebrat věci příliš osobně.
- Naučit se říkat „ne“ a nestresovat se zbytečně vlastními sliby aj.²⁶

²⁴ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

²⁵ KULHÁNEK, Zdeněk. *Psychohygiéna jako prevence vyhoření pro pedagogy* [online]. Žďár nad Sázavou [cit. 2019-07-04]. Dostupné z: <https://www.fakta.cz/kestazeni/projekty/19.doc>.

²⁶ URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

5.4 Relaxace jako prevence syndromu vyhoření

„Všem lidem prospívá dopřát čas od času duši uvolnění. Odpočinek obnovuje totiž životní sílu a veselá nálada prázdnin rozežene každý smutek.“

Seneca (římský filozof)

Pod pojem relaxace si lze běžně představit odpočinek, zklidnění a odpoutání se od různých starostí, které během dne nastanou. Je zaměřena na tělo i duši. Díky správné relaxaci nastává uvolňování jednotlivých částí těla, např. svalů. Prostřednictvím správného dýchání dochází také k duševnímu klidu a uvolnění mysli. Nejčastějším příznakem syndromu vyhoření je stres, který lze díky některým relaxačním technikám odstranit, neboť čím víc je člověk klidnější, tím víc může být sám sebou. Díky správné relaxaci mohou často stresovaní lidé obnovit a načerpat novou sílu. Také díky pravidelnému provádění některých relaxačních cvičení a správnému dýchání lze stresu předejít a udržet organismus v určité rovnováze či odstranit některé negativní účinky stresu.²⁷

Relaxační techniky mohou také úspěšně uvolnit svalové napětí, čímž lze zmírnit projevy stresu. Někdy se může člověk dostat do situace, kdy se celková relaxace může zdát příliš náročná, nebo nemá dostatek času a prostoru k tomu, aby určité relaxační techniky prováděl. Pokud se jedinec nechce nebo nemůže věnovat určité relaxační technice, může využít tzv. devatera první pomoci ve stresové situaci:

- a) Protistresové dýchání – zaměření se na vlastní dech (pomalý nádech a výdech – min. 5x).
- b) Chvilková tělesná relaxace – uvolnění co největšího počtu obličejových svalů, navlhčení rtů jazykem, sevření čelistí a jazyk nechat volně v ústech + protistresové dýchání.
- c) Koncentrace na „kredenc“ – symbolika emočně neutrálního předmětu – přirozené odpoutání se od stresoru – myslet pouze na jeden emočně nevýznamný předmět, tím se odpoutat od stresoru.

²⁷ HOLÁ, Michaela. Relaxace a wellness: Relaxace. Zdravě.cz [online]. Praha: Atlas.cz 1999 – 2019 © Economia, a. s, 2008, 3. říjen, 2008 [cit. 2019-07-04]. Dostupné z: <https://relaxace-a-wellness.zdrave.cz/relaxace/>

- d) Odejít a zůstat chvíli sám - nejčastějším stresorem bývají druzí lidé, proto je vhodné odejít někam, kde může být člověk chvíli sám (sklad, toaleta, ...).
- e) Změna činnosti – nenásilné odvedení stávající činnosti na jinou, většinou se jedná o fyzický pohyb, který není zcela zautomatizován – tělesná aktivita přirozeně odbourává tzv. bojové hormony, které mohou při nahromadění stresových situací vyvolat agresivní reakce člověka.
- f) Poslech relaxační hudby – relaxační hudba (jakákoliv, která se člověku líbí), zklidňuje a uvolňuje naši psychiku, což přináší příjemné osvěžení.
- g) Rozhovor s někým jiným – rozhovor s osobou, která nemá se stresovou situací nic společného, neboť jednou se základních lidských potřeb je kontakt s jinou osobou. Správná komunikace, např. s dobrým přítelem, vede k pozitivním emocím a ke kladným životním postojům.
- h) Počítání - technika spočívá v odvedení pozornosti k jednoduché, ale zcela racionální neemocionální činnosti.
- i) Tělesné cvičení – odvádí pozornost od stresoru, vede k odbourávání nahromaděných nežádoucích látek, podporuje tvorbu endorfinů a může způsobovat i radost (běh, aerobik, apod.).

Důležité je začít s nácvikem těchto uvedených metod protistresové pomoci dříve než v situaci již vzniklé akutní zátěže.²⁸

5.5 Relaxační metody

Aplikace nejrozumnějších relaxačních metod, jsou chápány jako určitá specifická forma aktivního přístupu jedince ke svému zdraví. V současné době existuje několik druhů relaxačních a autoregulačních metod, které jsou si více či méně podobné jako např. Schlutzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, jóga apod.

5.5.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink (dále jen AT) je metoda, kterou vytvořil německý lékař – neurolog Johannes Schultz. AT je specifická metoda (druh cvičení), jehož podstatou je maximální

²⁸ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

tělesné uvolnění a vnitřní soustředění, jež při pravidelném provádění přispívá k odstranění napětí a neklidu. Pracuje s lidskou představivostí, jejíž pomocí vyvolává různé tělesné stavy. Člověk je složitý systém tvořený třemi subsystémy: psychickou částí (nervová činnost), somatickou částí (kosterní a svalová) a viscerální částí (útrobní, vegetativní, autonomní). Tyto části jsou vzájemně propojeny a změny v činnosti již u jedné z nich mají za následek změny ve zbývajících oblastech. AT tedy spočívá v soustředění a relaxaci na oblast somatickou, neboť díky vzájemnému propojování dosahujeme relaxace jak v oblasti autonomní (vegetativní), tak v oblasti psychické. Tyto techniky dokazují, že pouhými myšlenkami dokážeme ovládat nejen pocity, ale i tělesné stavy.

Základní mechanizmy autonomního tréninku

- a) Koncentrace - cílená pozornost na svoje tělo, jeho uvolnění a klid, soustředění se provádí nenásilně, pasivně a pomalu.
- b) Relaxace – uvolnění nejprve somatické, které se přesouvá na oblast vegetativní a psychickou. Někteří lidé se v začátcích cvičení nedokáží úplně uvolnit, proto je důležitý dostatek času a dodržování přiměřené pozornosti.
- c) Představy – dvojího druhu:
 - Prvním typem jsou představy úspěšného dosažení toho, čeho chceme pomocí AT dosáhnout.
 - Druhým typem jsou představy, jejichž účinek je založen na tzv. ideoplastickém principu, což znamená, že živé myšlenky držené dostatečně pevně se mohou v reálných mezích uskutečnit (např. vzpomínka na kyselý citron, kdy se v ústech na základě této myšlenky začnou hromadit sliny).

Cvičení se provádí třikrát denně a mají svůj přesně daný systém, který má nižší (základní) a vyšší stupeň. Nižší stupeň je složen z šesti cvičení (návlek pocitu tíhy a tepla v končetinách, vjem klidného dechu, tepu, tepla v břiše a chladu na čele). Vyšší stupeň AT je velice náročný, spočívá v použití vhodně vytvořených individuálních formulek. K dosažení výsledků je dostačujícím nástrojem použití nižšího (základního) stupně autogenního tréninku.

Autogenní trénink lze uplatnit v oblasti psychohygieny (zotavení a regenerace organismu a pro lepší spánek), oblast výkonnosti (zvýšení schopnosti koncentrace v životních situacích), oblasti psychokorektivní (zlepšení sebeovládání), oblasti psychoterapeutické (odstranění

bolesti či funkčních poruch organismu) a v oblasti psychoprofylaktické (zabránění vzniku funkčních poruch nebo zvládání budoucích zátěžových situací, např. stresu).²⁹

5.5.2 Jacobsonova progresivní relaxace

Spočívá v tom, že si člověk uvědomí stránku somatickou a psychickou, u níž dochází k izometrickému stažení svalů a jejich následnému uvolňování ve všech částech těla. Každé cvičení začíná záměrným svalovým napětím a následným uvolněním. Tento typ relaxace se provádí dvakrát denně. Podle Jacobsona je důležité, aby člověk, který chce relaxovat mysl a tělo, uvolnil celé kosterní svalstvo, což je považováno za základ progresivní relaxace.

Relaxační metoda podle Jacobsona má pět stupňů cvičení:

- 1) Uvolnění horních končetin.
- 2) Uvolnění dolních končetin.
- 3) Dýchání.
- 4) Uvolnění čela.
- 5) Uvolnění svalstva obličeje.

Autor se v rámci tohoto cvičení zaměřuje hlavně na celou partii krku a hlavy.³⁰

5.6 Autodiagnostika a diagnostika syndromu vyhoření

Rozpoznat, zda se jedná o stav úplného psychického vyhoření nebo jen o počáteční úzkost, kterou lze řešit jen preventivním opatřením, je někdy velice těžké. Velmi vysokou výpovědní hodnotu mají při vyšetřování klienta metody jako rozhovor, pozorování nebo podrobná anamnéza. K velmi významnému nástroji při zkoumání tohoto syndromu patří hlavně dotazníkové metody. Tyto odborné dotazníky se mohou vyskytovat v různých podobách, ať už jde o dotazníky samoobslužné, kde si respondent zjistí skóre sám, nebo o dotazníky, jež může vyhodnotit pouze psycholog či jiný vyškolený jedinec. Při diagnostice vyhaslosti jedince, mohou být použity také jiné odborné dotazníky, nejčastěji dotazníky zaměřující se na životní spokojenost člověka.

²⁹ BEDRNOVÁ, Eva. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

³⁰ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3

5.6.1 Nejčastěji používané dotazníky ke zjištění úrovně vyhoření

1) **Maslach Burnout Inventory (MBI)** – 1981, autorky: Christine Maslachová, Suzan E. Jacksonová, obdoba Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) – 1986 – pro vyučující.

- Vyhoření je definováno třemi složkami: emocionálním vyčerpáním, depersonalizací, snížením osobního výkonu.
- Dotazník obsahuje dvacet výroků a respondenti přiřazují četnost výskytu na sedmibodové škále 0-7 od „nikdy“ až po „každý den“.

2) **Burnout Measure** - přepracovaná verze The Tedium Scale a Tedium Measure autorky Pinesové (1981), kratší verze – Burnout Measure Short (BMS) – deset položek, rychlejší a jednodušší vyhodnocení.

- Tři základní složky vyhoření: psychická, fyzická, emoční.
- Dotazník obsahuje dvacet jednu položku – sedmibodová škála 1-7, od „nikdy“ po „vždy“.

3) **Copenhagen Burnout Inventory (CBI)** – Kodaň 2005

- Klíčová sledovanost je vyčerpání, depersonalizace a pracovní výkonnost.
- Dotazník obsahuje devatenáct položek - pětistupňová škála 4-0, od „vždy“ po „nikdy“.

4) **Heidelberger Burnout Test (HBT)** – Německo – není v české jazykové verzi

- Inventář je složen z dvaceti oblastí života, které zahrnují pracovní situace zaměstnanců škol, mimopracovní životní situace apod.
- Pět stanovisek, kde respondent označí oblast, s níž se nejvíce ztotožňuje. Sečtením jednotlivých hodnot odpovědí a následným vydělením celkovým počtem (20) oblastí lze vyjádřit úroveň vyhaslosti od idealismu (skóre od 1,4) až po apatii (skóre nad 4,5).

5) **Shirom – Melamed Burnout Measure (SMBM)** autoři: Arie Shirom, Samuel Melamed – 2005, česká verze 2006

- Dvoufaktorový model - šest položek postihuje fyzickou únavu, pěti položek kognitivní a tři položky emoční otupělost (vyčerpání).

- 14 položek – sedmibodová škála 1-7 od „nikdy“ po „vždy“.

6) Inventář projevů syndromu vyhoření – autoři: Tamara a Jiří Tošnerovi (2002)

- 24 výroků – čtyřbodová škála 0-4 od „nikdy“ po „vždy.“
- Dotazník zahrnuje rozumovou, emocionální, tělesnou a sociální stránku.
- Dotazník není hodnotící, ale pouze orientační o zjištění a stavu osobnosti a náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření.

7) Orientační dotazník - autoři: D. Hawkins, F. Minirt, P. Maier, Ch. Thursman

- 24 otázek – tvrzení, na které respondent odpovídá „ano, ne.“
- Jednoduchý dotazník k rozpoznání psychického stavu člověka a zhodnocení.
- Vhodný k samostatnému vyplnění.

8) Další – doplňkové diagnostické metody: rozhovor, pozorování, anamnestické metody aj.³¹

³¹ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

6 Duševní hygiena

Duševní hygiena jako nová vědní disciplína je vědecky propracovaný systém rad a pravidel, které slouží k prohloubení, udržení a znovuzískání duševní rovnováhy a duševního zdraví. Lze také říci, že jde o určitou úpravu životních podmínek jedince, u něhož tato změna vyvolala pocit osobního štěstí, spokojenosti či fyzické a psychické zdatnosti.³²

6.1 Historie

Z historického pohledu se o duševním zdraví a duševním rozvoji zmiňovala již tisíc let př. n. l. filozofie staré Číny, Indie a Egypta, kde se kromě otázek o existenci světa či vztahů člověka k němu řešily i každodenní problémy člověka. Pro většinu těchto směrů byla typická individuální aktivita každého jedince, jenž bude sám zacházet se svým životem tak, aby žil v rovnováze s přírodou, se světem a uměl se radovat z maličkostí. Epiktétos např. stavěl své myšlenky na takových lidských vlastnostech, které si člověk musí osvojit, aby si dokázal svobodně odříci vše, co nemá šanci získat. Což v dnešním moderním světě je velmi důležité vědět, neboť někdy velmi přehnané nároky na sebe či okolí mohou vést k přepracovanosti, únavě, nedostatečnému odpočinku a následně k celkovému selhání organismu.³³

O duševní hygieně jako takové se začíná mluvit od počátku 20. století. V 18. a 19. století se vyskytuje u Hufelanda³⁴, Feuchterslebena³⁵ aj. pojem „hygiena duše“ nebo „dietetika duše“, kterým se označuje určitá životospráva. Tento Hufelandův pojem má s moderním pojetím duševní hygieny jen málo společného, neboť se spíše věnoval zlepšování hygienických podmínek lidí a zdravotně nezávadné vodě. V roce 1908 pojem duševní hygiena jako první zmínil Američan Clifford Whittingham Beers v díle *Duše, která se našla*. Prostřednictvím této knihy upozornil na neradostný osud chovanců amerických ústavů pro duševně nemocné, jež jako pacient poznal. Díky Beersovi a jeho kolektivu byla v roce 1908 založena Connecticutská společnost pro duševní hygienu, v roce 1909 Národní výbor pro duševní hygienu a v roce 1948 vznikla Světová federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health – WFMH) s původním sídlem v Londýně a od roku 1963 v Ženevě.

³² MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. ISBN 14-400-84.

³³ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

³⁴ Christoph Wilhelm Hufeland byl německý lékař, královský lékař, hygienik, představitel vitalismu

³⁵ Ernst Maria Johann Karl Freiherr von Feuchtersleben rakouský lékař, básník, esejista, spoluzakladatel psychosomatické medicíny lékařské literatuře vytvořil termín „psychóza“

V Československu je pojem duševní hygiena spjat s dlouholetou tradicí, neboť již začátkem minulého století ji propagoval psychiatr L. Haškovec. Dalším velkým průkopníkem se stal psychiatr M. Brandejs, který byl prvním předsedou Československé společnosti pro péči o duševní zdraví. V meziválečném období byla u nás duševní hygiena pouze v rukou lékařů psychiatrů. Po druhé světové válce se rozšířila i mezi psychology (Hygiena duševního života od J. Doležala a kolektivu z roku 1962- 1964). Po roce 1960 se pojem psychohygiena či duševní hygiena rozšířil do různých publikací. Autoři se zde zabývali tématy jako duševní zdraví mládeže, náročné životní situacemi, duševní hygiena v rodině, moderní psychohygiena apod. Mezilidským vztahům z aspektu duševního zdraví se se u nás věnovali J. Křivohlavý, J. Mrkvička, J. Srnec aj. Dále se tématem duševní hygiena zabývali např. Z. Matějček, J. Langmaier aj.³⁶ V dnešní době se rozvojem duševní hygieny z pedagogů zabývá např. autorka Markéta Švamberg Šauerová v knize *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele* z roku 2018.

6.2 Vnímání duševní hygieny

Důležitou podmínkou pro vykonávání kvalitní a dobře odvedené práce je zdravý a odpočatý člověk, neboť nemocný a stále unavený člověk, ať už se jedná o fyzické nebo psychické vyčerpání, není schopen vykonávat svoji práci na plný výkon. Se stále se zvyšujícím zatížením a snižujícím odpočinkem se jeho schopnost pracovat snižuje, a tím se snižuje i kvalita odvedené práce. Pro výkon všech profesí je tedy zdraví základním kamenem života. Některé profese, např. učitelské (pedagogové), jsou denně vystavovány náročnému prostředí plnému stresorů a jiných zátěžových situací. Učitel je tomuto prostředí neustále vystavován a při únavě a nedostatečném odpočinku může docházet k podrážděnosti, narušení neuropsychické rovnováhy či syndromu vyhoření. Je tedy důležité, aby pedagog byl dostatečně fyzicky i duševně odpočínutý a byl po všech stránkách zdravý. Proto důležitou složkou v péči o zdraví je duševní hygiena.

6.3 Definice

Duševní hygienu lze tedy definovat jako soubor postupů, zásad, pravidel či technik, které při správném dodržování mohou vést ke zvyšování odolnosti vůči stresovým situacím,

³⁶ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. ISBN 14-400-84.

napomáhají k připravenosti na náročné životní situace a vyrovnání se s nimi, či přímo stresovým situacím předcházet a zmírnit dopad nežádoucích vlivů na zdraví člověka. Lze ji také pojmut jak v užších, tak širších souvislostech, kdy se duševní hygiena stává plnohodnotnou součástí životního stylu člověka.³⁷

6.3.1 Duševní hygiena v širším a užším slova smyslu

V širším pohledu je duševní hygiena vědní obor zkoumající biologické a sociální podmínky, které působí na rozvoj a podporou duševního zdraví, snaží se zachovat i udržet psychosomatické a psychické zdraví. Součástí tohoto snažení je nalézání takové životní cesty, která bere ohledy na potřeby jedince.³⁸

V užším slova smyslu můžeme duševní hygienu také brát jako obor zabývající se prevencí a uchováním si duševního zdraví. Jako prevenci můžeme chápat různé techniky, které mohou jednak redukovat již vzniklé problémy, jednak mohou účinně napomáhat předcházení některých obtíží. Mluvíme o tzv. sekundární prevenci duševní hygieny.

Duševně zdravý člověk se projevuje

- a) Je-li adekvátně spokojený se svým „JÁ“ a touží po sebezdokonalování.
- b) Udržuje-li dobré vztahy s druhými, spolupracuje s nimi či nalézá trvalé citové vztahy.
- c) Je-li schopen řešit problémy a přizpůsobuje se změnám.
- d) Pociťuje-li uspokojení z práce a ze svého života.
- e) Má-li schopnost čelit výzvám, nesnázím aj.³⁹.

6.3.2 Význam duševní hygieny

1) Prevence somatických a psychických onemocnění

³⁷ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN isbn978-80-271-0470-3.

³⁸ Duševní hygiena. In: *WikiSkripta* [online]. Praha: WikiSkripta, projekt 1. lékařské fakulty a Univerzity Karlovy, příspěvek UK k výukovým zdrojům sítě lékařských fakult MEFANET, 2018, 4.3 2018 [cit. 2019-7-11]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Duševní_hygiena

³⁹ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. ISBN 14-400-84.

- Poruchou duševní rovnováhy vzniká mnoho somatických onemocnění. Vědci se domnívají, že některé typy rakoviny vznikají právě psychickým stresem. Správné dodržování duševní hygieny může sloužit také jako prevence duševních chorob.

2) Sociální vztahy

- Je-li člověk duševně zdravý, má tento stav pozitivní dopad na jeho sociální okolí. Naopak jedinec s narušenou duševní rovnováhou, ať už se jedná o neurotika či jinak duševně nemocného člověka, má díky své podrážděné, přecitlivělé a úzkostlivé náladě negativní vliv na sociální vztahy, a tím na celé jeho sociální okolí. Čím je člověk starší, tím lépe reaguje na např. neurotického pedagoga Proto je velice důležité, aby všichni učitelé, zvláště mladších žáků, byli správně duševně vyvážení, netrpěli depresemi, nebyli vyhořelí, a měli tak dobrý vliv na svoje žáky.

3) Duševní hygiena

- Duševní rovnováha je velice důležitá jak u pomáhajících profesí (lékař, zdravotní sestra, pedagog, psycholog, sociální pracovník,...), tak i u manuálních profesí, neboť není-li člověk vyrovnaný, soustředěný, odpočatý apod., dělá práci polovičatě a jeho práce je neefektivní.

4) Subjektivní spokojenost

- Subjektivní spokojenost, ale též nespokojenost, hraje velmi důležitou roli v celkové vyrovnanosti člověka. Nevyrovnaný člověk může být zdrojem velmi vysokého citového utrpení, nejistoty, strádání a tento stav ho vzdaluje od určité vnitřní spokojenosti a pocitu štěstí.⁴⁰

6.4 Duševní zdraví a zásady psychohygieny

K dobré psychické kondici je důležité dodržovat zásady správné životosprávy, neboť duševní život každého člověka je spjat s jeho biologickou existencí a s určitým biologickým rytmem, v němž se střídá období spánku s bděním, odpočinek s aktivitou. Pozornost bychom měli

⁴⁰ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. ISBN 14-400-84.

zaměřit hlavně na svůj organismus, poslouchat ho a dbát na to, abychom ho zbytečně nezatěžovali a zůstali tak dlouho fyzicky zdatní, zdraví a duševně odolní a aktivní.

Pro dodržování správné životosprávy, která vede ke zdravějšímu způsobu života, je vhodné pravidelně střídat rytmus spánku s bděním, kdy bdění představuje dvě třetiny každodenního času a spánek jednu třetinu. Každý jedinec má individuální potřebu spánku, někdo potřebuje k úplnému odpočinku šest hodin a jiný osm až deset. Důležitější než samotná délka spánku je hlavně kvalita spánku, což se v dnešní době jeví jako velký problém. Mnoha lidem se často stává, že určité životní situace (smrt, láska, rozchod, nemoc apod.), pracovní zatížení, či jiné záležitosti „prožívají v noci“. Přemýšlí o nich, nedokáží se uvolnit a obtížně usínají. Ráno a během dne jejich energie klesá. Pokud tento stav pokračuje, tak se většinou objeví první příznaky podrážděnosti, poruch koncentrace, paměti, náchylnost k zažívacím problémům, bolesti hlavy aj. Tato dlouhodobá situace způsobuje snížení kvality života a s tím spojenou i kvalitu duševního zdraví. Kvalita spánku nemusí souviset pouze s psychickou stránkou člověka a se životními situacemi, ale i se správnou spánkovou hygienou, již často mnoho lidí podceňuje, neboť tzv. situační poruchy spánku můžeme poměrně jednoduše odstranit. Zejména kvalitním lůžkem, vyvětranou a chladnější ložnicí, vlažnou sprchou, konzumací pouze lehkých jídel, dostatečným pohybem, ale také nulovou konzumací alkoholu, kávy, tabákových výrobků či jiných návykových látek před spaním. Poruchy spánku mohou být také způsobeny dysfunkcí nervové soustavy, která nabývá dlouhodobějšího charakteru a jedinec je pak nucen tento problém řešit s využitím psychoterapie či poradny. Závěrem lze tedy říci, že všechny již zmíněné faktory, jež ovlivňují kvalitu spánku, mohou být spolu navzájem propojeny. Je důležité tyto nepříznivé faktory včas odhalit a postupně zavádět změny, které napomáhají ke zlepšení spánkové hygieny, čímž celkově přispívají ke kvalitnějšímu životu člověka, než řešit situaci spojenou s poruchou spánku např. hypnotiky.⁴¹

Další, co ovlivňuje duševní rovnováhu jedince, je dodržování zásad kvalitního odpočinku i během dne, neboť přepracovanost a únava vedou k poklesu celkové koncentrace, a tím i snížené kvalitě odvedené práce. Proto, aby se naše tělo i mysl uchovaly v určité harmonii, je důležité dodržovat určitá pravidla, jež povedou ke správnému odpočinku:

⁴¹ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

- Odpočívat již při prvních příznacích únavy.
- Nejvhodnějším způsobem k odpočinku je přesun ke zcela jinému druhu činnosti než k té, která je pro výkon naší práce obvyklá.
- Ve volném čase bychom měli uvážit, zda aktivita, kterou vykonáváme, není až příliš spjatá s výkonem, neboť ve volném čase by neměl být organismus příliš psychicky ani fyzicky namáhán.
- Dalším důležitým faktorem vedoucím k odpočinku jsou i správné stravování a výživa. Sklony k přejídání nebo naopak hladovění mohou být způsobené stresem. Pro určitou skupinu lidí je jídlo prvním a nejrychlejším „lékem proti stresu“, který pak bohužel vede k tloustnutí. S tím je spojená i větší fyzická a psychická vyčerpanost a celková únava. Pro správné dodržování vlastního stravování je důležité racionální uvažování a nalezení takové varianty, která nám nebude škodit po stránce fyzické ani psychické. Ke správnému stravování a přístupu k výživě je vhodné dodržovat i některá doporučení:
 - Střídmost v jídle.
 - Vhodné rozložení jídla během dne.
 - Nalezení vhodného klidného místa a příjemného prostředí.
 - Nekonzumování jednostranné stravy.
 - Pokud možno nekouřit a nepít alkohol.
 - Vychutnání si jídla i prostřednictvím jiných smyslů (zrakem, čichem).
 - Nehladovění.
 - Dodržování pitného režimu.
 - Nedržení drastických diet aj.
- K zásadám psychohygieny neodmyslitelně patří i správný pohyb a cvičení, protože pohyb je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného i duševního zdraví. Při cvičení, ale také chůzi či běhu, se z těla vyplavují hormony zvané endorfiny, které pomáhají udržovat zdravější sebevědomí, napomáhají odbourávat stavy úzkosti, deprese a smutku, potlačují chuť k jídlu, a proto se jim někdy říká hormony štěstí, jež pozitivně působí na duševní zdraví člověka.⁴²

⁴² Klíčové hormony, které se vyplavují při běhu a které přímo ovlivňují naši výkonnost. *BezvaBěh* [online]. Ostrava-Poruba: © BezvaBĚH.cz s.r.o., 2016, 27. 09. 2016 [cit. 2019-08-11]. Dostupné z:

- Správné hospodaření s vlastním časem, neboli time management, je také důležitým faktorem psychohygieny. Díky postupům, aktivitám a různým doporučením vycházejícím právě z time managementu, můžeme zvýšit efektivnost využití svého času. Díky tomu nacházíme takové životní priority, které nám umožní např. věnovat se věcem pro nás důležitějším oproti těm méně důležitým. Je vhodné také dávat přednost takovým cílům, které lze dosáhnout snadněji před cíli méně dosažitelnými, poněvadž uspokojení vedoucí k dosažení i sebemenšího úspěchu vede k lepšímu pocitu než stres vyvolaný z neúspěchu nepřiměřeně stanovených cílů.⁴³

6.5 Profesní rozvoj jako nástroj pro podporu duševní hygieny a syndromu vyhoření

Ve svém životě by se měl každý člověk nějakým způsobem osobnostně rozvíjet, neboť rozvíjení profesních kompetencí vede k lepšímu uplatnění na trhu práce, k osobnostnímu růstu, k formování člověka směrem k sebeuvědomění, směřuje k uplatňování lidských práv a vede ke sdílení určitých společenských hodnot. Profesní rozvoj tedy působí jako určitá a velmi důležitá součást duševního zdraví. U pedagogů je další profesní vzdělávání důležitou součástí osobnostního rozvoje. Mezi nároky, které jsou na učitele kladeny spolu s moderním pojetím pedagogiky, jež bere stále větší ohled na individualitu žáka, patří především odborná profesionalita a profesní kompetence, které jsou důležitou součástí rozvoje každého pedagoga. Celoživotní vzdělávání a sebevzdělávání hraje výraznou roli v prevenci vyhoření a duševní rovnováhy každého z nás.

Z průzkumu o pedagogických pracovnících vyplývá, že ve využívání tzv. sebezkušenostního vzdělávání učitelé často neochotně získávají nové zkušenosti a nechtějí se zapojovat do takto orientovaných seminářů. Počet těch, kteří by zájem měli, bohužel klesá. Podstatou sebezkušenostního kurzů učitelů je zaměření na pozitivní rozvoj, např. používání pozitivního scénáře života. Takto získané zkušenosti jsou novým zdrojem vědomostí a slouží k napomáhání ke stávajícím a neúčinným způsobům řešení situace. Jako příklad v těchto kurzech slouží sebekoučink a koučink, mentální mapy, teambuldingové činnosti apod. Jako

<https://www.bezvabeh.cz/clanek/4959-klicove-hormony-ktere-se-vyplavuji-pri-behu-a-ktere-primo-ovlivnuji-nasi-vykonnost>

⁴³ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

nejlepší zdroj těchto aktivit mohou být také kazuistické semináře na principu balintovské skupiny (skupinové řešení problémů).

6.6 Příklad konkrétních technik profesního rozvoje v práci pedagoga

- Balintovské skupiny v práci pedagoga – skupinová metoda řešení problému.
- Kazuistické semináře – cílem je předání zkušeností prostřednictvím kazuistik.
- Videotrénik interakcí – krátkodobá terapie nebo skupinová práce zaměřena na rozvoj profesních kompetencí a komunikaci.
- Couselling – konzultace určitého problému s cílem ovlivnit konzultanta a konzultovaného – řešení dané problematiky a rozvoj činnosti vedoucí k lepším výsledkům.
- Mentoring - princip předávání zkušeností a rad starších (zkušenějších) kolegů mladším.
- Pomoc školního psychologa – pomoc a prevence vzniku syndromu vyhoření.
- Focusing – přiblížení se negativním a nepříjemným zážitkům daného jedince, vnímat daný prožitek, pokusit se ho pojmenovat a dospět tak ke změně.⁴⁴

⁴⁴ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN isbn978-80-271-0470-3.

7 Praktická část

7.1 Cíl a výzkumný problém

Učitel v dnešní době bývá často terčem zájmu veřejnosti, neboť si velká část obyvatel stále více uvědomuje důležitost vzdělání.⁴⁵ V době komunismu bylo dělnické povolání v hierarchii sociální prestiže vynášeno do popředí, což hodnotu vzdělání snižovalo. Nyní, 30 letech po pádu režimu, si lidé začali znovu uvědomovat hodnotu dosaženého vzdělání a s tím související prosazení v profesním životě. Učitel je pak jedním s důležitých faktorů v procesu vzdělávání. Z dlouhodobých studií vyplynulo, že v České republice chybí několik tisíc učitelů. Proč se učitelé do škol nehrnou? Z profesního hlediska pedagogického povolání jsou na učitele kladeny stále větší nároky, jež jsou často spojovány s nedokonalostí některých legislativních opatření ze strany vlády, jako např. inkluze. Učitelé jsou velmi často zatěžováni novými požadavky ze strany rodičů, žáků, vedení školy, veřejnosti či vlády. Tyto požadavky bývají často spojovány s administrativními úkoly, s nimiž souvisí čím dál větší množství času stráveného u počítače. Tento fakt může vést ke zvýšené zátěži a celkovému vyčerpání organismu učitele.⁴⁶

Cílem mého šetření v diplomové práci bylo analyzování, do jaké míry je pro učitele Boleslavské soukromé střední a Základní školy, s.r.o., stresující učitelské povolání, a které stresové situace pro ně znamenají zvýšenou psychickou zátěž. Dále jsem se v rámci šetření zabývala otázkou, zda pedagogům hrozí syndrom vyhoření. S problematikou předcházení syndromu vyhoření je spojena i poslední otázka mého šetření, jež je propojena se způsobem trávení volného času pedagogů.

7.2 Popis školy

7.2.1 Všeobecný charakter

Boleslavská soukromá střední škola a Základní škola, s.r.o., Mladá Boleslav.

⁴⁵ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

⁴⁶ MACH, Jiří. Stáří vpřed! Učitelů je tak málo, že musejí zaskakovat senioři. *Novinky.cz* [online]. Praha: Copyright © 2003-2020 Borgis a.s. Copyright © 2019-2020 Seznam.cz, 4. 6. 2018 [cit. 2020-03-11]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/clanek/stari-vpred-ucitelu-je-tak-malo-ze-museji-zaskakovat-seniori-16497>

Tato soukromá škola vznikla dne 24. 7. 1997 jako jedna s prvních soukromých škol v okrese Mladá Boleslav. Původní název byl Soukromá střední odborná škola a SOU MAJA, s.r.o. Od školního roku 2017/2018 se název školy změnil na Boleslavskou soukromou střední školu a Základní školu, s.r.o. (základní škola zatím nebyla otevřena).

Škola nabízí tři maturitní obory: Předškolní a mimoškolní pedagogiku (v denní i kombinované formě), Hotelnictví a turismus a Kosmetické služby. V kombinované formě studia žáci školu navštěvují pouze o víkendu, popř. jeden den v týdnu (v odpoledních hodinách od 16 do 19. 30 hod.).

Učební obor Kadeřník je jediným tříletým učebním oborem v nabídce školy.

S celkovým počtem cca 350 žáků, je považována za menší střední školu. Škola sídlí mezi historickou a novou částí města. Vzhledem k dobré dopravní obslužnosti je dostupná jak přespolním, tak i místním žákům. Autobusové zastávky městské i meziměstské dopravy jsou vzdálené max. 200 metrů od školy.

Dnes již rodiče a zájemci o studium neberou soukromou školu jako školu, která přijme žáka i s horšími výsledky ze základních škol, jako školu, kde mohou nalézt alternativní způsoby výuky, či modernější vybavení učeben. Za velmi důležitý faktor považuje většina uchazečů individuálnější přístup ze strany učitelů, což je pro žáky příznivější než přístup učitelů na školách s mnohem větším počtem žáků.⁴⁷ Tento fakt také potvrzuje i to, že během dvou až tří let na tuto školu přešlo více než deset žáků z konkurenční státní školy. Důvodem nebyl špatný prospěch, nýbrž již zmíněné faktory.

Školné na této škole je 15 000 Kč ročně. Jako motivaci pro žáky škola každoročně předává také prospěchové stipendium. Žákům, kteří ve druhém pololetí školního roku dosáhnou na vyznamenání, je školné sníženo o polovinu, tedy na 7500 Kč za rok. Studenti kombinované formy výuky platí za své studium ročně od 20 000 do 25 000 Kč dle délky studia.

⁴⁷ Tvrzení vyplynulo z výsledků dotazníků, jež byly podávány zájemcům o studium na Dnech otevřených dveří téže školy. Jednou z otázek vyplývajících z anonymních dotazníků: „Proč jste si vybrali právě tuto školu?“

7.2.2 Pracovní doba a úvazky pedagogů

Pracovní doba všech pedagogů je až na výjimky od 7:30 do 16:00 hod. (8,5 hod). Učitelé, kteří mají ještě navíc výuku v odpoledních hodinách (kombinovanou formu), stráví na pracovišti někdy i přes 12 hodin. Učitel, dle nařízení vedení školy, musí tuto délku pracovní doby striktně dodržovat (do 16:00). Výjimky mají pouze učitelky, jež se starají o děti ve věku do 6 let, ty mohou mít posunutou pracovní dobu, např. od 7:00 do 15:30 hod. Pro vedení školy je irelevantní počet odučených hodin, čas strávený na pracovišti je nekompromisně nařízený. Každý učitel při plném úvazku učí 23 hodin týdně. Polovina vyučujících navíc ještě pracuje na dohodu o provedení práce (výuka kombinované formy studia). Týdenní počet odučených hodin každého učitele je závislý na počtu přítomných tříd v daný týden. Žáci učebního oboru Kadeřník mají výuku rozdělenou na týden strávený ve škole a týden na praxi mimo prostory školy. Žáci praxi vykonávají v budově patřící majiteli školy, vzdálené 500 metrů od hlavní budovy, kde jsou klasické školní třídy. Budova, ve které jsou klasické třídy, sídlí v pronajatých prostorách města Mladá Boleslav. V týdnu, kdy je ve škole menší počet tříd, se učitelův úvazek pohybuje mezi 15-18 přímé výchovné činnosti. V týdnu, kdy je počet tříd větší, se učitelův úvazek pohybuje až okolo 30 hodin týdně

7.2.3 Technické vybavení školy

Tato soukromá střední škola je, co se týče technického zařízení, průměrně vybavená. Ve třídách má vyučující k dispozici počítač, projektor, někde jsou také interaktivní tabule a např. flipcharty. Počítačová učebna je vybavena moderními počítačovými sestavami a programy. Tabule jsou až na výjimky klasické. Vedení školy zavedlo od školního roku 2019/2020 elektronickou evidenci známek, elektronickou třídní knihu a elektronické omlouvání žáků (systémem Bakalář), tudíž se učitel již nemusí zabývat papírovou školní dokumentací. Každý učitel má ve svém kabinetě svůj osobní počítač se svými přihlašovacími údaji. Tento krok k modernímu pojetí administrativy školy je pro mě jako pro učitele velmi pozitivní, neboť všechny údaje o žakovi, třídě, či tematickém plánu má na jednom místě. Negativum tohoto kroku vidím pouze v případech, kdy někteří vyučující nejsou příliš technicky zdatní a náročnost některých programů je pro ně příliš vysoká. Čas, který by dříve věnovali papírové administrativní činnosti, je pro ně nyní jednou tak dlouhý. Dle mého názoru jde pouze o zvyk

a o technickou zručnost učitele. Jediný zápor, jež elektronická administrativa přináší, je čím dál delší čas strávený u obrazovky počítače, což může mít negativní vliv na zdraví učitelů.⁴⁸

7.2.4 Charakteristika žáků

Žáci na této škole jsou rozděleni na ty, kteří studují denní formu výuky, a na ty, kteří studují kombinovanou formu výuky. U žáků denního studia se věková hranice pohybuje od patnácti do dvaceti let. Výjimku tvoří žáci, kteří z důvodu špatných studijních výsledků opakují některý z ročníků, nebo ti, co přerušili z určitých důvodů studium a poté se do školy vrátili. Jen malou skupinu žáků tvoří ti, jejichž věk přesahuje 20 let. Ti již střední vzdělání dokončili, a nyní si pouze doplňují své znalosti v dalším oboru.

Kombinovanou formu vzdělávání navštěvují studenti, kteří při svém dosavadním vzdělání získali minimálně maturitní vysvědčení a nyní si pouze rozšiřují své vědomosti o další studijní obor. Jejich věk se pohybuje od 25 až do 54 let.

Většina žáků denní formy studia do školy dojíždí denně z maximální vzdálenosti 25 km. Dvě studentky jsou ubytovány v Domě mládeže v Mladé Boleslavi. Několik žáků bydlí přímo v Mladé Boleslavi. Studenti kombinované formy výuky dojíždí téměř z celé republiky.

7.3 Výzkumné otázky

V rámci šetření jsem vytvořila dotazník, v němž kromě pracovního zařazení, věku, délky praxe a rodinného stavu se zabývám třemi okruhy otázek. Úkolem mé práce je tedy zodpovězení a zhodnocení všech otázek tak, abych úspěšně splnila cíl výzkumu.

Hlavní otázky dotazníku se týkaly:

- 1) Náhylnosti ke stresu.

Znamenají pro vás uvedené situace zvýšenou psychickou zátěž vedoucí až ke stresu?

- 2) Syndromu vyhoření.

- 3) Trávení volného času.

⁴⁸ Vysedávání u počítače škodí zdraví víc než kouření, tvrdí odborníci. LIDOVKY.CZ: relax, zdraví [online]. Praha: © 2020 MAFRA, a.s., ISSN 1213-1385 © Copyright ČTK, 5. ČERVENCE 2014, 2014 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/sedavy-zivotni-styl-skodi-vic-nez-koureni.A140701_112659_ln-zdravi_ape

7.4 Metodika výzkumu

Smíšený výzkum byl mým prostředkem výzkumu, neboť mi umožní lepší pochopení a uchopení výzkumného problému, než kdybych použila pouze jeden druh výzkumu. Budu kombinovat kvantitativní aspekt výzkumu (dotazník) s kvalitativním přístupem (rozhovor min. s třemi učiteli již zmiňované střední školy).

V uvedené soukromé škole jsem zaměstnaná již 13 let, proto mně bylo toto téma velice blízké. Jsem si jista, že prostředí školy a kolegy dobře znám. Mohu si je dovolit oslovit kdykoliv během roku a vím, že mi vždy vyjdou vstříc.

Osobně jsem oslovila vedení školy, a to ředitelku i její zástupkyni, a požádala je o spolupráci na mé diplomové práci. Vysvětlila jsem jim hlavní důvody mého šetření a způsoby, jakými budu výzkum provádět. Pro svůj výzkum jsem s ohledem na zkoumaný problém zvolila smíšený výzkum, který je založený na dotazníkovém šetření, rozhovorech s některými respondenty a pozorování některých respondentů v jejich pracovní době či přímo ve vyučovací hodině (v rámci hospitací).

Pro svůj výzkum jsem použila smíšený způsob zkoumání, tj. dotazníky a rozhovor s některými náhodně vybranými učiteli. Dotazník jsem záměrně kolegům podala v posledních dnech školního roku, neboť jsem si byla jista, že únava a vyčerpání byly maximální. Rozhovor jsem pak s několika kolegy uskutečňovala ve čtvrtletí nového školního roku, kdy již pominula euforie a zmatek prvního školního měsíce. Všichni učitelé by tak dle mého názoru a zkušeností měli být v plné síle a s odhodláním plnit své pedagogické povinnosti.

Dotazník byl kolegům podán v posledním červnovém dni, tj. na konci školního roku. Následné rozhovory a hospitace jsem pak prováděla během prvního pololetí nového školního roku, neboť celková únava a vyčerpání je v závěrečném období školního roku zcela relevantní. Rozhovor a výsledky dotazníku měly dokázat, zda se vyčerpání, jež bylo na konci školního roku, změnila či nikoli, a zda jsou učitelé schopni znovu aktivně pracovat během nového školního roku. Dále jsem zjišťovala, zdali se s nově zvyšujícími se nároky a přibývajícími úkoly situace nezačíná měnit a zda se stav jejich psychiky nepřibližuje situaci na konci školního roku.

7.5 Vzorek respondentů

Respondenti, jak jsem se zmiňovala v úvodu teoretické práce, jsou učitelé a zároveň i zaměstnanci Boleslavské soukromé střední školy a Základní školy, s.r.o. v Mladé Boleslavi.

Tato škola ani respondenti nebyli vybráni náhodně. Jak jsem již uvedla, pracuji několik let právě v této škole. Kolegové přistupovali k dotazníkům zodpovědně, neboť se mi vrátily všechny dotazníky a u všech byly zodpovězeny všechny otázky.

Oslovila jsem celkem 15 kolegů, učících na plné či částečné úvazky. Oslovená střední škola je školou odbornou, pracují zde tedy učitelé jak s aprobací pro všeobecné vzdělávací předměty, odborné předměty, tak i učitelé odborného výcviku. Kolektiv pedagogických pracovníků školy je až na výjimky již několik let stejný. Věk dotazovaných se v době výzkumu pohyboval od 30 do 77 let, z toho bylo osloveno dvanáct žen učitelek a pouze tři muži učitelé.

7.6 Dotazník

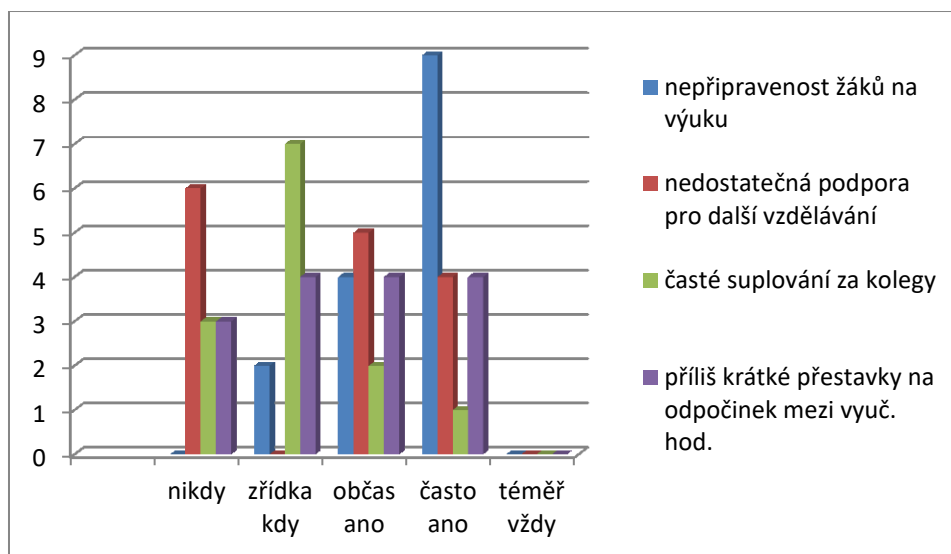
V úvodu dotazníku si respondenti vypsali svá osobní data, jako pracovní zařazení, pohlaví, věk, délka pedagogické praxe, práce na plné nebo částečné úvazky či DDP (dohoda o provedení práce). První část dotazníku se zabývá problematikou stresorů, které působí na učitele během pracovní doby. Ve druhé části dotazníku se zabývám přímo aspekty syndromu vyhoření. V poslední části jsem zahrнула otázky věnující se volnému času oslovených respondentů, jež by mohly mít spojitost právě již se zmiňovaným syndromem vyhoření.

7.6.1 První část dotazníku

V této části jsem se v rámci dotazníku zabývala nejčastějšími zdroji stresu pedagogů. Inspiraci jsem hledala v knize od autorů Míčka a Zemana z roku 1992⁴⁹. Zátěžové faktory obsažené v této publikaci jsem mírně upravila a doplnila o ty, o nichž si myslím, že mohou učitelům v dnešní době způsobovat psychické zátěže. V každé z celkového počtu 16 zátěžových situací bylo možné označit pouze jednu možnost na škále 1-5 (od nikdy až po téměř vždy), jež vystihovala danou situaci dotazovaných. Výsledky z první části dotazníku jsem shrnula do čtyř grafů.

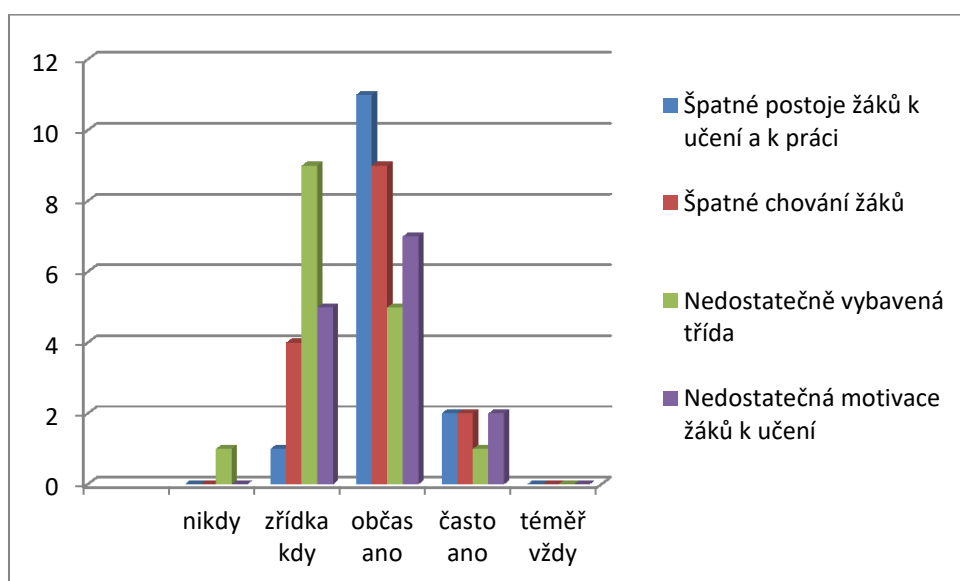
⁴⁹ MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. Věda do kapsy. ISBN 8021005211.

Vyhodnocení první části dotazníku



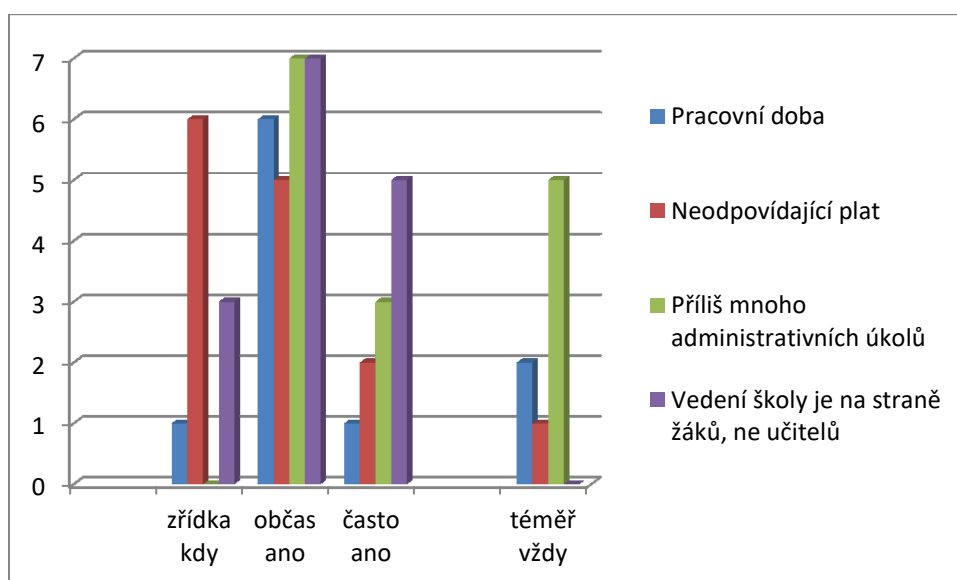
graf 1 Náhylnost ke stresu

Z grafu číslo 1 vyplývá, že nejčastější zátěží pro učitele v dané škole bývá nepřípravenost žáků na výuku, což uvedla téměř většina respondentů. Naopak nejmenší zátěží pro ně bývá suplování za kolegy.



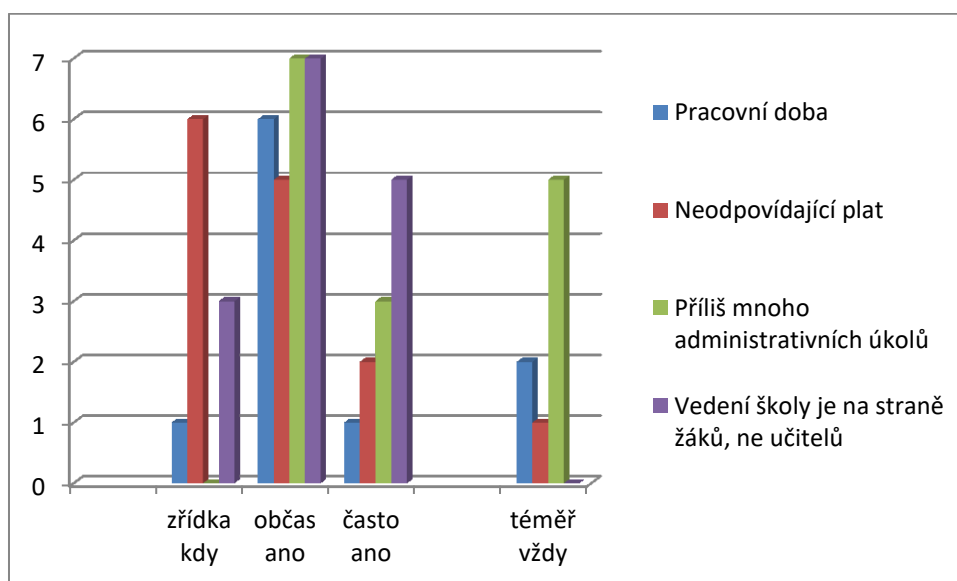
graf 2 Náhylnost ke stresu

Z grafu číslo 2 je patrné, že špatné postoje žáků k učení a k práci a špatné chování žáků občas vedou ke stresující psychické zátěži. Naproti tomu nejmenší problém vidí respondenti v nedostatečně vybavených třídách.



graf 3 Náchylnost ke stresu

Z grafu číslo 3 vyplývá, že časté zvýšení psychické zátěže vidí respondenti nejčastěji v nedostatečné spolupráci s rodiči a s příliš velkým množstvím administrativních úkonů. Naopak nejméně stresující je pro ně špatný kolektiv učitelů.



graf 4 Náchylnost ke stresu

Z posledního, tedy 4. grafu je viditelné, že nejčastější a největší zvýšená psychická zátěž vyplývá z velkého množství administrativních úkolů, které jsou kladeny na učitele. Také okolnosti, jež považují respondenti za stresující, se objevují v případě, kdy při řešení některých problémů mezi učitelem a žákem, popř. žáky, je vedení školy často na straně žáků, nikoli učitelů.

Celkově z dotazníku řešícího náchylnost ke stresu vyplynulo, že největší zátěží, jež může vést ke stresu, považují respondenti situaci, kdy musí neustále řešit příliš mnoho administrativních úkolů. Zatížení velkým množstvím administrativních úkolů, a s tím spojenou i psychickou zátěží, uvedli respondenti jako jednu z překážek, která omezuje výkon povolání učitele. Srovnatelných výsledků dosáhl ve svém výzkumném šetření také Petr Hlad'o z Ústavu pedagogických věd na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity zabýval syndromem vyhoření pedagogů v Jihomoravském kraji.⁵⁰ Nelze opomenout i to, že častým problémem je pro učitele také špatná příprava žáků na výuku.

7.6.2 Druhá část dotazníku

Inspiraci ke druhé části dotazníku jsem hledala v knize *Jak neztratit nadšení* od Jara Křivohlavého.⁵¹ Dotazník BM (Burnout Measure) psychického vyhoření měl 21 bodů, které vystihovaly pocity a psychické stavy jednotlivých respondentů. Vyhodnocení dotazníku bylo prováděno metodou sčítání a odčítání položek pomocí uvedených vzorců. Tyto položky byly zahrnuty v dotazníku na škále od 1-7 (nikdy – stále).

Dle pokynů jsem nejprve sečetla hodnoty uvedené u položek číslo:

- 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21 a součet jsem označila jako A.
- Dále jsem sečetla hodnoty u položek číslo: 3, 6, 19, 20 a součet označila jako B.
- Vypočítala jsem si položku $C = 32 - B$.
- Vypočítala jsem si položku $D = A + C$.
- Výsledné skóre BQ jsem získala tak, že číslo D jsem vydělila 21.

Výsledek

- a) $BQ < 2$ (dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví).
- b) $2 < BQ < 3$ (výsledek je uspokojivý).
- c) $3 < BQ < 4$ (doporučení zamyslet se nad svým životním stylem a pocitem smysluplnosti života).

⁵⁰ LANKAŠOVÁ, Markéta. Čtvrtina středoškolských učitelů je vyhořelých, ukázal brněnský výzkum. *I.DNES: zpravodajství* [online]. Praha: © 1999–2019 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, 2019, 25. 11. 2019, **2019**, 1 [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/brno/zpravy/vyzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni-vysledky-masarykova-univerzita-brno.A191125_14

⁵¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3

- d) $4 < BQ < 5$ (zde se již může považovat přítomnost syndromu vyhoření a prokázané vyčerpání).
- e) $BQ > 5$ (tento stav je považován za alarmující, doporučeno navštívit psychologa).

Dotazník – syndrom vyhoření

| věk | pohlaví | délka praxe | rodinný stav | úvazek | pracovní zařazení | výsledek BQ |
|-----|---------|-------------|--------------|--------|-------------------|-------------|
| 26 | M | 1-5 let | ŽV | PU | OP | 3.1 |
| 28 | Z | 1-5 let | S | PU | VP | 3.4 |
| 30 | Z | 1-5 let | S | PU | VP | 1.1 |
| 35 | Z | 11-20 let | R | PU | OP | 2.5 |
| | | | | | | |
| 36 | M | 6-10 let | S | PU | VP | 3.4 |
| 36 | Z | 11-20 let | R | PU | VP | 2.6 |
| 39 | Z | 6-10 let | ŽV | PU | VP | 3.7 |
| 45 | Z | 21 + let | ŽV | PU | VP | 1.9 |
| 45 | Z | 6-10 let | R | ČU | OV | 2.6 |
| 46 | Z | 1-5 let | S | PU | OV | 2.5 |
| 48 | Z | 21 +let | ŽV | PU | VP | 2.5 |
| 49 | Z | 1-5 let | ŽV | ČU | OV | 1.1 |
| 53 | Z | 11-20 let | ŽV | PU | OP | 2.6 |
| 60 | Z | 21 + let | ŽV | PU | OP | 2.8 |
| 77 | M | 21 + let | ŽV | ČU | OP | 1.1 |

Tabulka 1, dotazník - syndrom vyhoření

Vysvětlivky ke zkratkám

Z – žena

M – muž

S – svobodný/á, rozvedený/á
(bez partnera)

ŽV – ženatý, vdaná

P – v partnerském svazku

O – ovdovělý/á

PU – plný úvazek

ČU – částečný úvazek

OP – učitel odborných předmětů

OV – učitel odborného výcviku

VP – učitel všeobecných předmětů

Z druhé části dotazníku, který se zabýval syndromem vyhoření učitelů na Boleslavské soukromé střední škole a Základní škole, s.r.o., vyplynulo: (Tabulka 2 - hodnoty BQ).

Výsledku $BQ < 2$ dosáhlo 5 učitelů (respondentů). Tento výsledek lze hodnotit jako velice pozitivní, neboť žádnému z dotazovaných nehrozí syndrom vyhoření a je patrné, že jim zaměstnání přináší radost.

Hodnoty $2 < BQ < 3$ dosáhlo 6 respondentů. Tento výsledek je uspokojivý, neboť to s sebou zatím nepřináší žádné riziko spojené se syndromem vyhoření, popř. s vyčerpáním organismu.

Hodnoty $3 < BQ < 4$ dosáhli 4 učitelé. Tato hodnota nám ukazuje, že respondenti by měli začít přemýšlet nad svým životním stylem a smysluplností života, neboť už nemusí trvat dlouho a mohou nastat situace, kdy se u nich syndrom vyhoření objeví. Důležitým faktem, jenž vyplynul z druhé části z výzkumného šetření, byla skutečnost, že respondenti, kteří dosáhli uvedeného výsledku, jsou učitelé, u nichž délka pedagogické praxe nepřesáhla 10 let, a jejich věk nedosáhl 40 let. Tento výsledek je, co se týká délky pedagogické praxe a syndromu vyhoření, srovnatelný s výsledky šetření z roku 2019, jež prováděl Petr Hlad'o z Masarykovy univerzity v Brně. Z výsledků jeho šetření mimo jiné vyplynulo, že nejvíce vyhořeli se cítí učitelé s pedagogickou praxí od šesti do patnácti let.⁵²

Vyšší hodnoty, z nichž by bylo patrné, že se v dané škole u některých učitelů objevila přítomnost syndromu vyhoření, se neobjevily.

| hodnota BQ | absolutní četnost | výsledek z hlediska psychologie zdraví |
|--------------|-------------------|--|
| $BQ < 2$ | 5 | výborný výsledek - syndrom vyhoření nehrozí |
| $2 < BQ < 3$ | 6 | výsledek je ještě uspokojivý |
| $3 < BQ < 4$ | 4 | doporučuje se zamyslet nad svým životním stylem a smysluplností života |
| $4 < BQ < 5$ | 0 | neuspokojivý výsledek - přítomnost syndromu vyhoření zřejmá |
| $BQ < 5$ | 0 | alarmující výsledek - doporučení - navštívit psychologa nebo psychoterapeuta |

Tabulka 2 - hodnoty BQ

⁵² LANKAŠOVÁ, Markéta. Čtvrtina středoškolských učitelů je vyhořelých, ukázal brněnský výzkum. *I.DNES: zpravodajství* [online]. Praha: © 1999–2019 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, 2019, 25. 11. 2019, 2019, 1 [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.idnes.cz/brno/zpravy/vyzkum-ucitele-syndrom-vyhozeni-vysledky-masarykova-univerzita-brno.A191125>

7.6.3 Poslední část dotazníku – volný čas

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnost z donucení a pod určitým tlakem, jenž může vyplývat například z pracovních či rodinných povinností. Volný čas je také doba, kdy si člověk může nezávisle vybrat určitý druh činnosti, kterou dělá rád, odpočine si u ní a přináší mu určitý druh relaxace a uspokojení.⁵³

Z rozhovoru s psycholožkou Ivou Zemanovičovou ze společnosti Assessment Systems vyplynulo, že lidé tráví stále více volného času prací a nevybírají si ani dovolenou. Důsledky takového chování a špatného životního stylu mohou zasahovat do různých oblastí života. Problémy se mohou objevit nejen v práci (sníženou výkonností, či zvýšenou chybovostí), ale také doma. Běh domácnosti se z nedostatku času vymyká kontrole a začínají se objevovat problémy ve vztazích vzniklých z nedostatku společně strávených chvil. Malé množství odpočinku a vysoké pracovní napětí mohou způsobovat také snížení životní a pracovní spokojenosti a zvyšování pracovního nasazení může přivozovat trvalé poškození zdraví.⁵⁴

Na otázky trávení volného času jsem se zaměřila hlavně z toho důvodu, že ať chceme nebo nechceme, životní tempo se nám nezpomaluje. Proto je pro nás velmi důležité se občas pozastavit, odpočinout si a uvolnit se. Velká únava ke konci pracovní směny, týdne nebo ke konci náročného pracovního období (čtvrtletí, pololetí, Vánoce, inspekce, ...) vede často k vyčerpání jak psychickému, tak fyzickému, což při dlouhodobém dopadu může vést až k syndromu vyhoření. Proto je důležité, aby měli učitelé pro sebe dostatek volného času, ježž mohou využít k relaxaci, odpočinku a znovunabytí vyčerpaných sil. Každý z nás má jiné koníčky, rodinu, partnery, jinak staré děti, rodiče či prarodiče. Odlišný temperament a celková osobnost člověka mohou ovlivnit představu o tom, co by měl člověk ve svém volném čase dělat a jak si tento volný čas představuje.⁵⁵

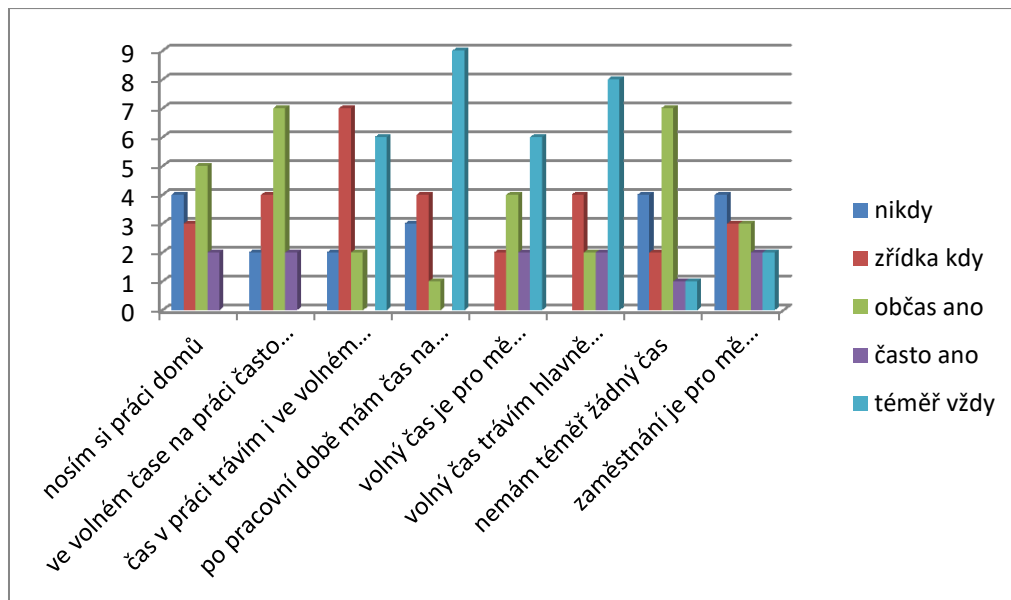
⁵³ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

⁵⁴ Stres se stal součástí práce. *Novinky.cz* [online]. Copyright © 2003-2019 Borgis a.s. Copyright © 2019 Seznam.cz a.s. Copyright © ČTK, DPA, Reuters a fotobanka Profimedia, 3. 7. 2013 [cit. 2020-02-06]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/kariera/clanek/stres-se-stal-soucasti-prace-195868>

⁵⁵ SELEMENTOVÁ, Zuzana. Chvála pomalosti: Zastavte zběsilé životní tempo! *Žena* [online]. Praha: Atlas.cz 1999 – 2020 © Economia, 2015, 13. 12. 2015 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/chvala-pomalosti-zastavte-zbesile-zivotni-tempo/r~i:article:769558/>

Závěrečné téma v dotazníku bylo směřováno na otázku trávení volného času.

Dotazník vyplňovalo 15 respondentů. Čísla v závorkách naznačují počet odpovědí na danou otázku. Ve vyhodnocení této části dotazníku jsem se zabývala především nejčastějšími a z mého pohledu nejzásadnějšími odpověďmi.



Graf 5 Volný čas

Z první a druhé otázky vyplynulo, že si respondenti občas nosí práci domů (5) a na ni občas myslí (7). Z mého pohledu je tato situace normální, neboť např. učitel matematiky (na zkoumané škole jediný) či učitelé kombinovaného studia, již opravují několik desítek písemných, seminárních, či maturitních prací najednou, nemohou toto množství při plném úvazku stihnout opravit a zkontrolovat ve škole. S tím souvisí i myšlenky na práci. Pokud učitelé opravují či čtou určitou práci, měli by zcela jistě na práci myslet. Dále jsou dle mého názoru myšlenky spojené s prací, jež mohou vycházet např. s koncem týdne nebo koncem prázdnin, na místě. Každý může mít obavy přijít po víkendu či prázdninách do práce s tím, co nového ho čeká. Zda bude či nebude suplovat, zda nebudou změny, zda něco nezapomněl udělat apod. Pokud tyto myšlenky, což z šetření nevyplývalo, nejsou každodenní a velmi časté, je situace v rámci možností v normálu.

V otázce číslo tři, jež směřovala k dotazu trávení času po pracovní době, odpověděla téměř polovina respondentů, že po pracovní době je v práci jen zřídka (7). Malé množství učitelů odpovědělo shodně - buď nikdy netráví svůj čas v zaměstnání po pracovní době, nebo pouze občas. Z toho vyplývá, že po pracovní době na svém pracovišti nikdo netráví svůj volný čas pravidelně. Tyto odpovědi mohou být také zapříčiněny tím, že pracovní doba na zkoumané

škole je striktně dána, až do 16 hod. Běžná výuka na zkoumané škole bývá na výjimky maximálně do 14:15 hod. Učitel má tedy dostatek času na to, aby zvládl přípravu na druhý den včetně administrativní povinnosti spojené s třídnictvím či elektronickým zapisováním klasifikace žáků. Zajímavý je také fakt, že šest respondentů odpovědělo, že tráví svůj čas v práci i po pracovní době. Je to z toho důvodu dopravního spojení do místa bydliště, anebo nespěchají domů z důvodu toho, že bydlí sami a čas strávený doma je proto neláká. Může to být i z toho důvodu, že některým učitelům, kteří dojíždí, může jet spoj až v pozdějších odpoledních hodinách, a tudíž nechtějí trávit čas v obchodních domech či parcích. Domů nespěchají též proto, že bydlí sami a domov je neláká.

Na relaxaci a koníčky po pracovní době, jež vychází z otázky číslo čtyři, má čas více než polovina dotazovaných (9). Což je ve smyslu hrozby syndromu vyhoření velice dobrý ukazatel. Správně využitý volný čas, jak již zmiňuji výše, je velmi důležitý pro zrelaxování po práci. Předchází dlouhodobé únavě, s níž je spojený syndrom vyhoření. Na druhou stranu je zarážející, že sedm dotázaných nemá buď nikdy, nebo jen zřídka možnost si řádně odpočinout. Což, jak se již zmiňuji výše, může mít za následek únavu, jež po čase může vést až k syndromu vyhoření.

V otázce, zda je jejich volný čas dostačující k odpočinku jsem se věnovala v bodu pět. Největší část respondentů odpověděla, že téměř vždy mají ve svém volném čase dostatek prostoru na odpočinek (6). V odpovědích se však objevily odpovědi upínající se k pracovním aktivitám, pro něž je jejich volný čas nedostačující k tomu, aby si odpočinuli (2). Může to vycházet z toho, že učí několik víkendů v roce žáky kombinovaného studia, což bývá obvykle bloková výuka celého jednoho víkendového dne. Též jejich rodinné zázemí (počet dětí, domácnost) jim nedovolí odpočívat natolik, aby to uspokojilo i potřebu relaxace od zaměstnání.

Odpověď na otázku, zda respondenti svůj volný čas tráví hlavně domácími pracemi a péčí o rodinu, byl v dotazníku pod číslem šest. Vyplynulo z něj, že devět z 15 respondentů tráví téměř vždy svůj čas péčí o rodinu. A druhou nejpočetnější skupinou (4) byli ti, kteří odpověděli, že péčí o rodinu tráví svůj volný čas jen zřídka. S tím souvisí i fakt, že to mohou být právě ti respondenti, kteří v dotazníku uvedli, že jsou svobodní (zda respondent má, či nemá děti, se v dotazníku neobjevuje). U této odpovědi se lze jen domnívat, zda učitelé svůj volný čas péčí o rodinu netráví proto, že ji buď nemají (tudíž žijí sami), nebo volný čas využívají k jiným aktivitám, než jsou domácí práce spojené s péčí o rodinu.

Předposlední uzavřená otázka dotazníku se zabývala dotazem, zda respondent má či nemá vůbec nějaký volný čas (o víkendu, prázdninách apod.). Ze sedmi odpovědí bylo patrné, že se občas stane, že dotazovaný nemá téměř žádný volný čas. Je to pochopitelné, neboť rodina (ať už velká či malá) potřebuje pozornost a není proto možné mít vyhrazený čas pouze pro sebe. Je také důležité říci, že u čtyř z dotázaných učitelů nikdy nedochází k tomu, že by neměli žádný volný čas. Bohužel se také objevili dva respondenti, kteří pro sebe nemají téměř nikdy žádný volný čas. Tato odpověď souvisí s otázkou číslo 6, na niž stejný počet respondentů odpovědělo, že nemá téměř žádný volný čas, a proto si nemůže nikdy pořádně odpočinout.

Poslední uzavřená otázka z této části dotazníku je zaměřená na to, zda je pro učitele Boleslavské soukromé střední školy a Základní školy, s.r.o. jejich zaměstnání i zároveň určitou relaxací a odpočinkem od rodiny. Z těchto odpovědí nelze jednoznačně určit, zda je pro ně zaměstnání relaxací či není, neboť oproti ostatním odpovědím je tento stav (viz graf) velice vyrovnaný, a tudíž nejednoznačný. Odpovědi jsou téměř vyrovnané, ale přesto k nejčastějším odpovědím (4) patřilo, že zaměstnání pro ně nikdy neznamena určitý druh relaxace a odpočinku.

Jak trávíte volný čas?

Otevřená otázka, na niž respondenti krátce odpověděli.

Mezi nejčastějšími odpověďmi v dotazníku se objevovalo: trávení volného času se svojí rodinou a přáteli, nebo věnování se některému druhu sportu, např. jízdě na kole či turistice. Poněkud méně se respondenti ve svém volném čase zabývají poslechem hudby, nakupováním či četbou knih.

Ze závěru poslední části dotazníku, v níž jsem se věnovala volnému času pedagogů výše uvedené školy, vyplynulo, že téměř všichni respondenti určitým způsobem tráví volný čas. Někteří občas na práci doma myslí a někdy si přinesou práci domů. To však neznamena, že se tato činnost stává pravidlem. Někteří dotázaní tráví svůj čas v zaměstnání i po pracovní době, což, jak z dotazníku vyplynulo, může být způsobeno i tím, že někteří učitelé jsou svobodní, bez partnera, tudíž domů nespěchají. Volný čas je pro většinu respondentů dostačující k relaxaci a odpočinku od práce. Většinou ti, kteří mají svoje rodiny a děti, tráví svůj volný čas péčí o ně, což je samozřejmé a lze to vyvodit i z faktu, že většina dotazovaných jsou ženy v průměrném věku okolo 40 let. A z toho plyne i skutečnost, že někdy nastane situace, kdy volný čas pro sebe člověk nemá vůbec. Nemělo by se to stát pravidlem, neboť volný čas

potřebuje každý. U toho, kdo jej nemá, mohou nastat určité psychické problémy nebo syndrom vyhoření (viz výše). Odpočinek by měl napomáhat k určitému udržení správné rovnováhy člověka.

Celkové výsledky z dotazníku uvedené školy lze porovnat s výsledky ankety z pracovního portálu Profesia. Z jeho výsledků vyplynulo, že téměř polovina dotázaných ve svém volném čase sportuje, každý pátý tráví čas s rodinou a jiným pasivním odpočinkem, šest procent lidí má druhou práci. Stejný počet lidí nemá vůbec žádný volný čas.⁵⁶ Tyto výsledky se téměř shodují s některými odpověďmi učitelů z výše uvedené výzkumné školy

7.7 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor jako součást smíšeného výzkumu jsem si zvolila jako doplnění uvedeného dotazníku. Respondenty jsem oslovila pouze tři. Pouze ty, u nichž se v rámci polozúčastněného pozorování ukázalo, že bývají často unavení, vyčerpaní, podráždění a ne vždy natěšení do práce. Vybrané respondenty jsem nejdříve oslovila s otázkou, zda by mi byli ochotni poskytnout cca 20 minutový rozhovor na téma syndrom vyhoření. Všichni respondenti souhlasili. Rozhovor jsem si záměrně naplánovala na pátky, kdy je pravděpodobnější, že učitelé jsou více vyčerpaní než např. v pondělí. Rozhovory byly uskutečněny týden před Vánocemi. Z mého pohledu to byl pracovně velmi náročný týden. Výběr respondentů byl víceméně náhodný, neboť všichni učitelé byli pracovně velmi vytížení. Volila jsem proto pedagogy, kteří měli volnou hodinu a byli ochotni odpovídat na položené otázky. I když si se všemi kolegy tykám (jsem dlouholetý zaměstnanec), budu jim v položených otázkách dotazníku vykat. Kolegům jsem položila sedm otázek týkajících se únavy a vyčerpaní z práce, odpočinku, pracovního výkonu apod.

⁵⁶Stres se stal součástí práce. *Novinky.cz* [online]. Copyright © 2003-2019 Borgis a.s. Copyright © 2019 Seznam.cz a.s. Copyright © ČTK, DPA, Reuters a fotobanka Profimedia, 3. 7. 2013 [cit. 2020-02-06]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/kariera/clanek/stres-se-stal-soucasti-prace-195868>

7.7.1 Rozhovory s některými učiteli Boleslavské soukromé střední školy a Základní školy, s.r.o., na téma syndrom vyhoření

Rozhovor s učitelkou Janou

Jana, 39 let, praxe ve školství 10 let. Učitelka chemie, občanské nauky a pedagogiky. Jana je vdaná a má dvě děti. Učí na plný úvazek a navíc o víkendech občas přednáší žákům kombinované formy výuky (Předškolní a mimoškolní pedagogika). Do školy dojíždí z cca 25 km vzdáleného Turnova.

Otázky

- 1) Jaké období školního roku je pro vás obvykle nejtěžším obdobím z hlediska pracovní vytíženosti a proč?

Odpověď Jany byla taková, že pro ni je sice období před Vánocemi mírně stresující, ale ví, že první pracovní týden v novém roce bude ještě náročnější, neboť byla pro letošní rok určena jako hlavní organizátorka školního plesu. Ples se bude konat třetí víkend v novém roce (18. 1. 2020). Stres a nervozita, aby vše dobře dopadlo a ples se líbil, bývá velkou psychickou zátěží. Navíc se pomalu blíží uzavírání klasifikace za první pololetí, žáci zjišťují, že jim chybí známky, a tak mají většinou největší potřebu dohánět zameškané hodiny, či nedostatek známek k uzavření klasifikace prvního pololetí právě druhý nebo třetí týden nového roku.

- 2) Máte často pocit, že chodíte do práce s odporem a úkoly spojené např. administrativou jsou nad vaše síly?

Jana odpověděla, že letos je na tom psychicky mnohem lépe než v loňském roce. Loňský rok byl ni obzvlášť náročný. Velké množství administrativy, přechod na elektronickou třídní knihu a elektronickou klasifikaci, bylo hlavně technicky velmi náročné. Třídy žáků s množstvím výchovných opatření, časté onemocnění vlastních dětí a mnoho hodin suplování (absence učitelů), přispěly k tomu, že respondentka měla velmi časté myšlenky na konec své učitelské kariéry. Letní prázdniny jí pomohly psychicky a fyzicky odpočinout a nový školní rok pro ni nebyl a zatím zdaleka není tak náročný, jako ten předchozí.

- 3) Je pro vás víkend dostačující k tomu, abyste si odpočinuli od činností spojených se zaměstnáním? Nebo máte pocit, že si neodpočínáte?

Víkend není vždy pro Janu dostačující k tomu, aby si odpočinula a nabrala síly. Zvláště, když minimálně dvakrát za pololetí jezdí v sobotu na celý den přednášet

studentům kombinované formy výuky. Děti a péče o domácnost nejsou pro Janu činností, při které by mohla dostatečně odpočívat.

- 4) Máte často problémy se spaním, protože myslíte na starostí spojené se zaměstnáním?
Problémy se spaním kolegyně nemá, ale někdy, zvláště v neděli či po prázdninách, na zaměstnání myslí, což bývá spojeno hlavně s myšlenkami na to, zda je připravena na výuku a zda nebude muset např. suplovat za nepřítomné kolegyně.

- 5) Objevují se u vás také dny, kdy se do práce těšíte spíš proto, abyste si odpočinuly od rodinného života a všedních starostí?

Jana odpověděla, že někdy ano, zvláště po delším volna, kdy se těší hlavně na příjemný kolektiv učitelů a výbornou atmosféru, která vládne v učitelském kabinetě. Taky se někdy těší na žáky třídy, v níž je třídní učitelkou.

- 6) Stává se vám, že jste často nespokojeni se svým pracovním výkonem (špatně odučená hodina, nezvládnutí vyhocené situace s žáky apod.) a postupem času se tato situace zhoršuje (ke konci školního roku)?

Respondentka odpověděla, že pocit ze špatně podaného výkonu v hodinách někdy má, ale není to způsobeno tím, že by byla unavená, nebo že by do třídy jít učit nechtěla, spíš je to špatnou přípravou nebo chybně použitými metodami ve výuce. Ke konci školního roku bývá sice vyčerpaná, ale není si vědoma, že by podávala horší pracovní výkony než např. na začátku školního roku.

- 7) Pocítili jste někdy v poslední době, že jste neustále vyčerpaní až vyhořelí?

Kolegyně odpověděla, že letos ne, ale jak již uvedla výše, v loňském roce se stres a neustálá únava na její psychice velice podepsaly a několikrát pociťovala první známky syndromu vyhoření.

Rozhovor s učitelem Martinem

Martin, 36 let, 10 let praxe ve školství, svobodný, bezdětný. Pochází z Mladé Boleslavi. Učitel matematiky, dějepisu, občanské nauky a informačních technologií. Učí pouze žáky denního studia.

- 1) Jaké období školního roku je pro tebe obvykle nejtěžším obdobím z hlediska pracovní vytíženosti a proč?

Nejnáročnějším obdobím pro Martina je vždy ukončení jak prvního, tak druhého pololetí, neboť bývá spojeno velkým množstvím administrativních úkolů, které jsou dle Martina někdy zbytečné. Spousta žáků si doplňuje známky, které jim chybí k tomu, aby

mohli být klasifikováni. Spousta z nich má pocit, že si zaslouží lepší známky, a tak žádají o přezkoušení apod. Tím, že je kolega v tuto chvíli jediným učitelem matematiky na škole, padá na něho obrovské břímě, co se týká oprav pololetních a jiných prací. Opravy písemných prací všech žáků na škole zaberou velice mnoho času a on pak nezvládá jiné věci, které by měl rád hotové.

- 2) Máte často pocit, že chodíte do práce s odporem a úkoly spojené např. administrativou jsou nad vaše síly?

S odporem Martin do práce přímo nechodí, ale někdy se stane, že by raději zůstal doma. Administrativa pro něj není žádný problém, jen se někdy stane, že nesplní zadané termíny a odevzdá práci, kterou mu vedení školy uložilo, o něco později.

- 3) Je pro vás víkend dostačující k tomu, abyste si odpočinuli od činností spojených se zaměstnáním? Nebo máte pocit, že si neodpočínáte?

Víkend není vždy pro Martina dostatečně dlouhý k tomu, aby si odpočinul. Nejrady by chtěl víkend už od pátku. Ale také říká, že záleží na tom, jak se cítí a zda byly předchozí pracovní dny náročné či nikoli. Děti ani partnerku nemá, tak může svůj čas věnovat koníčkům, u nichž si psychicky odpočine (cyklistika).

- 4) Máte často problémy se spaním, protože myslíte na starostech spojených se zaměstnáním?

Problém se spaním kolega nemá. Pokud se stane, že nemůže usnout, nesouvisí to s pracovními povinnostmi.

- 5) Objevují se u vás také dny, kdy se do práce těšíte spíš proto, abyste si odpočinuly od všedních starostí?

Martin odpověděl, že situace, kdy by se těšil do práce, často nenastává. Musí se spíše nutit. Jsou dny, kdy chce jít do práce, ale také nastávají dny, kdy by nejraději prospal celý den.

- 6) Stává se vám, že jste často nespokojeni se svým pracovním výkonem (špatně odučená hodina, nezvládnutí vyhrocené situace s žáky, apod.) a postupem času se tato situace zhoršuje (ke konci školního roku).

Martin má poslední dva roky pocit, že ho práce nenaplňuje tolik jako dřív, neví, zda to je jeho únavou, či častou nepřipraveností žáků na výuku, jejich nechutí pracovat a připravovat se do školy a podobně. Říká, že je to spojeno asi jedno s druhým. Ale je si jist, že jeho výkon a elán do práce byly dříve daleko větší.

- 7) Pociťovali jste někdy v poslední době, že jste neustále vyčerpaní až vyhořelí?

Ano, odpověděl kolega, není si jist, ale občas si připadá, že jeho nechuť k práci je hodně velká a musí se přemlouvat. Také říká, že kdyby byli žáci mnohem víc připraveni na výuku a snažili se, že by byl jeho výkon určitě lepší. Přesto z jeho odpovědi bylo patrné, že by potřeboval celkově změnu. Věří, že kdyby nemusel učit téměř všechny žáky matematiku a mohl by se více věnovat, např. dějepisu nebo jinému předmětu, určitě by mu to prospělo.

Rozhovor s učitelkou Petrou

Petra 45 let, 20 let praxe ve školství, vdaná, 3 děti. Pochází od Turnova, denně dojíždí cca 35 kilometrů učitelka českého jazyka a německého jazyka. (denní forma studia), literární praktikum a psychologie (kombinovaná forma studia).

- 1) Jaké období školního roku je pro tebe obvykle nejtěžším obdobím z hlediska pracovní vytíženosti a proč?

Nenáročnější období pro Petru je vždy kolem tříčtvrtletí školního roku, neboť se pomalu uzavírá studiu žákům maturitních ročníků a začínají maturity, které jsou pro Petru jak časově, tak i psychicky velmi vyčerpávající. Petra v minulosti vykonávala funkci komisařky u maturitních zkoušek v některých středních školách v okrese Mladá Boleslav. Každý rok opravuje několik desítek maturitních prací. Čas strávený u maturitních zkoušek (někdy až 3 týdny), buď jako přisedící, zkoušející nebo místopředsedkyně, a administrativa spojená s těmito úkony, bývá pro Petru psychicky vysilující.

- 2) Máte často pocit, že chodíte do práce s odporem a úkoly spojené např. s administrativou jsou nad vaše síly?

S odporem Petra do práce nechodí, někdy se i těší, ale jakoukoliv činnost spojenou s administrativou, ať už jde o zápis do třídní knihy, absence žáků či jiné podobné pracovní činnosti, kolegyně ráda nemá.

- 3) Je pro vás víkend dostačující k tomu, abyste si odpočinuli od činností spojených se zaměstnáním? Nebo máte pocit, že si neodpočínáte?

Ve dnech, kdy Petra neučí studenty dálkového studia (4 víkendové dny za pololetí), si doma odpočine a dokonce, jak říká, se i občas nudí, neboť nyní úspěšně dokončila další studium, takže jí zbývá spousta volného času. Petra ráda sportuje, a i když má doma tři děti, vždy si najde chvíli pro sebe, již věnuje např. běhu či jízdě na in-line bruslích.

- 4) Máte často problémy se spaním, protože myslíte na starostí spojené se zaměstnáním?
Problém se spaním kolegyně nemá. Pokud se stane, že nemůže usnout, souvisí to například s rodinnými nebo jinými starostmi a povinnostmi.
- 5) Objevují se u vás také dny, kdy se do práce těšíte spíš proto, abyste si odpočinula od rodinného života a všedních starostí?
Petra chodí do práce ráda, ale také se ráda vrací domů, nemá pocit, že by musela do práce chodit odpočinout si od rodinného života.
- 6) Stává se vám, že jste často nespokojeni se svým pracovním výkonem (špatně odučená hodina, nezvládnutí vyhrocené situace s žáky, apod.) a postupem času se tato situace zhoršuje (ke konci školního roku)?
Petře se stává často, že je nespokojena se svým pracovním výkonem, ale ne z důvodu únavy, ale např. ze špatně zvolených metod ve výuce, či nesplněných cílů hodiny. Situace se zhoršuje ve chvíli, kdy nemá na přípravu tolik času, kolik by potřebovala. Určitě to nemá souvislost s blížícím se koncem školního roku nebo s přibývajícím únavou.
- 7) Pocítíte někdy v poslední době, že jste neustále vyčerpaní až vyhořelí?
Ne, ale Petře někdy připadá, že je v práci úplně zbytečně, neboť ať se snaží sebe víc, některé žáky nedonutí se do školy připravovat. To ji velice mrzí a připadá si spíš marná než vyhořelá.

7.7.2 Analýza rozhovorů.

Ačkoliv jsem respondenty pro rozhovor vybírala náhodně, odpovědi se v některých bodech téměř shodovaly. Největší shoda byla u odpovědi č. 4, kde jsem se dotazovala na problémy se spaním způsobené pracovními povinnostmi. Všichni tři respondenti se shodli na tom, že problémy se spaním nemají. Pokud ano, nesouvisí to s pracovními činnostmi. Podobně na tom byly také odpovědi na otázku, jež byla spojena s náročností a množstvím administrativních úkonů. Zde se respondenti shodli, že administrativní činnost je velmi náročná a její množství nikomu nevyhovuje. Z odpovědí všech tří respondentů vyplývá, že mezi zásadní mezník jejich reflexe své vlastní úspěšnosti (pracovního výkon) patří připravenost a aktivita žáků. Tyto faktory tedy výrazně limitují „nadšení“ učitelů v jednotlivých výukových jednotkách.

Trávení volného času je faktor individuální a je třeba konstatovat, že každý učitel by měl být natolik kompetentní, že si význam relaxace sám uvědomuje. Co se týká samotného syndromu

vyhoření, necítí se výše uvedení respondenti tímto ohroženi, ale uvědomují si, že veškeré zmíněné faktory (nepřipravenost žáků, nadměrná administrativa, nedostatek relaxace, ...) mohou signalizovat nebezpečí v podobě právě syndromu vyhoření.

7.8 Shrnutí výzkumné části

První část dotazníku byla zaměřena na konkrétní situace, jež mohou u některých učitelů ze zkoumané školy vést ke zvýšení psychické zátěže, a s tím spojeným syndromem vyhoření. Celkově z této části vyplynulo, že pro respondenty je největší zátěží administrativa, což byl stejný výsledek jako u výzkumu, který prováděl Petr Hlad'o z Ústavu pedagogických věd na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity.⁵⁷

Ve druhé části dotazníku, který se zabýval měřením úrovně psychického stavu dotazovaných, vyplynulo, že nejhůře, co se týká syndromu vyhoření, jsou na tom učitelé, jejichž délka pedagogické praxe nepřesáhla 10 let a jejich věk 40 let. Tento výsledek téměř korespondoval s výsledky prováděnými taktéž na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity, kde nejhorších výsledků dosáhli učitelé s délkou praxe od 6 do 15 let.

Ve třetí části výzkumu jsem se zabývala volným časem. Až na výjimky jsem neshledala žádné výkyvy, týkající se běžně tráveného volného času. Ten, kdo má rodinu, má většinou méně času jen pro sebe, ale v zaměstnání po pracovní době netráví téměř žádný čas. U svobodných a bezdětných respondentů je výsledek opačný.

Polostrukturovaný rozhovor jsem zvolila jako poslední část výzkumu. V této části výzkumu jsem náhodně oslovila tři kolegy, s nimiž jsem vedla krátký dialog. Některé odpovědi se téměř shodovaly, jiné byly naprosto odlišné. Z mého pohledu je to způsobeno hlavně životním stylem jednotlivých respondentů, jejich rodinným zázemím, temperamentem či schopnostmi.

⁵⁷ LANKAŠOVÁ, Markéta. Čtvrtina středoškolských učitelů je vyhořelých, ukázal brněnský výzkum. *IDNES: zpravodajství* [online]. Praha: © 1999–2019 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, 2019, 25. 11. 2019, 2019, 1 [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/brno/zpravy/vyzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni-vysledky-masarykova-univerzita-brno.A191125_14

8 Závěr

Cílem mé diplomové práce v teoretické části bylo nejprve teoreticky charakterizovat zátěžové a rizikové faktory negativně ovlivňující práci učitelů. Nejprve jsem specifikovala jednotlivé zdroje učitelovy zátěže. Dále jsem popisovala příčiny a zvládání stresu, stejně jako základní stresory. Speciálně jsem se věnovala syndromu vyhoření – jeho příčinám, příznakům, jednotlivým fázím a vlastní diagnostice.

Další kapitoly teoretické části této práce byly věnovány předcházení syndromu vyhoření, relaxačním technikám a duševní hygieně.

Jako cíl praktické části jsem si stanovila určit, na základě výzkumu, limitující zátěžové faktory v práci učitele konkrétní školy. Jako metodu jsem zvolila smíšený výzkum. Tuto metodu jsem nejprve specifikovala a následně uplatnila v praxi. Na základě analýzy výsledků jsem došla k závěru, že vybraný vzorek pedagogů zkoumané školy nevykazuje zásadní ohrožení syndromem vyhoření. Jako nejvíce ohrožujícími faktory se jeví činnosti spojené s administrativou, nepřipravenost žáků, nedostatečná relaxace a pevně stanovená pracovní doba.

Mnohé z těchto faktorů může učitel ovlivnit jen velmi nevýrazným způsobem, proto je třeba zaměřit se na ty aspekty, jež ovlivnit může: vlastní připravenost na výuku včetně dobře připravené motivace žáků, včasné plnění administrativních úkolů a především nepodceňování psychohygieny, tj. smysluplně trávit volný čas takovou aktivitou, která každého učitele obohatí.

Jako doporučení ke zlepšení psychického stavu učitelů na uvedené škole bych navrhla vedení školy, aby se zamyslelo se nad úpravou pracovní doby pedagogických pracovníků, neboť jak vyplynulo z dotazníkového šetření, dlouhá pracovní doba znamená pro některé učitele zátěžový faktor vedoucí ke stresu. Jako možnou variantu bych uvedla zkrácení pracovní doby z 8,5 hod na dobu, jež související pouze s přímou pedagogickou činností, to znamená, že učitel by mohl odejít domů po ukončení přímé pracovní činnosti (např. už ve 14 hod) a povinnosti, které by se týkaly nepřímé pracovní činnosti, by mohly být vykonávány z domova. Dle mého názoru lze např. některé administrativní činnosti, související s prací pedagogického pracovníka, vykonávat i mimo pracoviště, tj. z domova. Pracovní úvazek by v tomto případě zůstal beze změny. Pro všechny učitele by tento krok ze strany vedení byl vítaným ulehčením.

9 Seznam použité literatury

Bibliografie

BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

EDELWICH, Jerry a Archie BRODSKY. *Burn-out: stages of disillusionment in the helping professions*. New York, NY: Human Sciences Press, c1980. ISBN 0877055076.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. ISBN 14-400-84.

Původem anglická metoda existující v mnoha podobných verzích Payne aFurnham 1987

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

VOLLMER, Helga. *Pryč s únavou: syndrom vyprahlosti*. Praha: Motto, 1998. Populárně psychologická řada. ISBN 80-85872-90-0

Elektronické zdroje

Duševní hygiena. In: *WikiSkripta* [online]. Praha: WikiSkripta, projekt 1. lékařské fakulty a Univerzity Karlovy, příspěvek UK k výukovým zdrojům sítě lékařských fakult MEFANET, 2018, 4.3 2018 [cit. 2019-7-11]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Duševní_hygiena

HÁJKOVÁ, Kateřina. Syndrom vyhoření není nemoc, říká psychoterapeutka Kateřina Weigertová. *Flowee: médium nového světa* [online]. Praha: Flowee city, 2018, 23. 10. 2018 [cit. 2019-06-25]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/5287-syndrom-vyhoreni-neni-nemoc-rika-psychoterapeutka>

HOLÁ, Michaela. Relaxace a wellness: Relaxace. *Zdravě.cz* [online]. Praha: Atlas.cz 1999 – 2019 © Economia, a. s., 2008, 3. říjen, 2008 [cit. 2019-07-04]. Dostupné z: <https://relaxace-a-wellness.zdrave.cz/relaxace/>

JIRIČKOVÁ, Jitka. Vyhořelému učiteli nepomohou ani prázdniny. *I Fórum: Online magazín Univerzity Karlovy* [online]. Praha, 2012, 14. 8. 2019, 2019 [cit. 2019-12-04]. ISSN 1214-5726. Dostupné z: <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-16563.html>

Klíčové hormony, které se vyplavují při běhu a které přímo ovlivňují naši výkonnost. *BezvaBěh* [online]. Ostrava-Poruba: © BezvaBĚH.cz s.r.o., 2016, 27. 09. 2016 [cit. 2019-08-11]. Dostupné z: <https://www.bezvabeh.cz/clanek/4959-klicove-hormony-ktere-se-vyplavuji-pri-behu-a-ktere-primo-ovlivnuji-nasi-vykonnost>

KULHÁNEK, Zdeněk. *Psychohygiena jako prevence vyhoření pro pedagogy* [online]. Žďár nad Sázavou [cit. 2019-07-04]. Dostupné z: <https://www.fakta.cz/kestazeni/projekty/19.doc>.

LANKAŠOVÁ, Markéta. Čtvrtina středoškolských učitelů je vyhořelých, ukázal brněnský výzkum. *IDNES: zpravodajství* [online]. Praha: © 1999–2019 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, 2019, 25. 11. 2019, 2019, 1 [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.idnes.cz/brno/zpravy/vyzkum-ucitele-syndrom-vyhoreni-vysledky-masarykova-univerzita-brno.A191125>

LINDAUEROVÁ, Tereza. Pozitivní myšlení: Naučte se deset kroků pro dobrou náladu: Rodina a vztahy. *Žena.cz* [online]. Praha: Atlas.cz 1999 – 2019 © Ekonomie, 2016, 7. 9. 2016, 2016 [cit. 2019-07-04]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/vztahy/pozitivni-mysleni-precete-si-navod-na-dobrou-naladu/r~7da49c7c743b11e69d46002590604f2e>

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6

PETERKOVÁ, Michaela. Syndrom vyhoření: Vše o vyhoření, podrobně a srozumitelně. *Syndrom vyhoření* [online]. Praha: © PhDr. Michaela Peterková 2008-2019, 2019, 9. duben 2019 [cit. 2019-05-02].

PTÁČEK, Radek a kolektiv. Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie* [online]. Praha: © Česká a Slovenská psychiatrie 2019 © Galén 201

Rizikové a zátěžové faktory na pracovišti. In: *Kursy.cz* [online]. Praha: Copyright © 1997 - 2019 by Dashöfer Holding, Ltd. a Verlag Dashöfer, nakladatelství, 2019, 1. únor 2019 [cit. 2019-02-10]. Dostupné z: info@kursy.cz

Rizikové a zátěžové faktory na pracovišti. In: *Kursy.cz* [online]. Praha: Copyright © 1997 - 2019 by Dashöfer Holding, Ltd. a Verlag Dashöfer, nakladatelství, 2019, 1. únor 2019 [cit. 2019-02-10]. Dostupné z: info@kursy.cz

Rizikové a zátěžové faktory na pracovišti. In: *Kursy.cz* [online]. Praha: Copyright © 1997 - 2019 by Dashöfer Holding, Ltd. a Verlag Dashöfer, nakladatelství, 2019, 1. únor 2019 [cit. 2019-02-10]. Dostupné z: info@kursy.cz

SELEMENTOVÁ, Zuzana. Chvála pomalosti: Zastavte zběsilé životní tempo! *Žena* [online]. Praha: Atlas.cz 1999 – 2020 © Economia, 2015, 13. 12. 2015 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/chvala-pomalosti-zastavte-zbesile-zivotni-tempo/r~i:article:769558/>

Stres se stal součástí práce. *Novinky.cz* [online]. Copyright © 2003-2019 Borgis a.s. Copyright © 2019 Seznam.cz a.s. Copyright © ČTK, DPA, Reuters a fotobanka Profimedia, 3. 7. 2013 [cit. 2020-02-06]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/kariera/clanek/stres-se-stal-soucasti-prace-195868>

Stres se stal součástí práce. *Novinky.cz* [online]. Copyright © 2003-2019 Borgis a.s. Copyright © 2019 Seznam.cz a.s. Copyright © ČTK, DPA, Reuters a fotobanka Profimedia, 3. 7. 2013 [cit. 2020-02-06]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/kariera/clanek/stres-se-stal-soucasti-prace-195868>

Výzkum Státního zdravotního ústavu České republiky ze začátku třetího tisíciletí (2002). Studie byla (ve spolupráci s Českomoravským odborovým svazem pracovníků školství) uskutečněna v roce 2002 a účastnilo se jí 87 učitelů z 12 pražských základních škol (13 učitelů a 74 učitelek).

Tvrzení vyplynulo z výsledků dotazníků, jež byly podávány zájemcům o studium na Dnech otevřených dveří. Jednou z otázek vyplývajících z anonymních dotazníků: „*Proč jste si vybrali právě tuto školu?*“⁹, 2018, 2018, 2018(5), 199-204 [cit. 2019-04-25]. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1229>

Přílohy

Příloha 1

Dotazník - Zátěžové aspekty v práci učitele v konkrétní škole

Vážený kolego, vážená kolegyně,

jak jistě víte, jsem studentkou oboru Pedagogika pro střední a vyšší odborné školy na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. V rámci své diplomové práce, která se zaměřuje na psychosociální aspekty učitele na naší škole, jsem si pro vás připravila dotazník, který mi má pomoci zjistit, např. do jaké míry je pro vás učitelské povolání stresující, zda vám nehrozí syndrom vyhoření či jakým způsobem např. předcházíte syndromu vyhoření.

Dotazník je anonymní! Nemusíte se tedy obávat, že by vámi poskytnuté informace byly nějakým způsobem zneužity. Vybrané odpovědi zakroužkujte, případně rozepište.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku.

Vaše kolegyně Dana Hudečková

Dotazník

1) Pracovní zařazení

- Učitel všeobecných předmětů
- Učitel odborných předmětů
- Učitel odborného výcviku
- Učitel s jiným zaměřením

2) Věk

3) Pohlaví

- Žena
- Muž

4) Rodinný stav

- Svobodný, rozvedený, (bez partnera)
- Ženatý, vdaná
- V partnerském svazku
- Ovdovělý, ovdovělá

5) Délka pedagogické praxe

- 1 – 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 20 let
- Více než 21 let

6) Pracuji na

- Plný úvazek
- Částečný úvazek
- Na DPP

Dotazník je rozdělen na tři části:

- 1) Náchylnost ke stresu
- 2) Syndrom vyhoření
- 3) Volný čas

Náchylnost ke stresu

Znamenají pro vás tyto situace zvýšení psychické zátěže vedoucí až ke stresu?

Označte pouze jednu z nabízených možností.

VZOR 1) nikdy, 2) zřídka kdy, 3) občas ano, 4) často ano, 5) téměř vždy

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| • Pracovní doba | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Neodpovídající plat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Příliš mnoho administrativních úkolů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vedení školy je na straně žáků, ne učitelů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| • Nízké společenské postavení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Špatný kolektiv učitelů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Příliš mnoho úkolů mimo vyučování | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nedostatečná spolupráce s rodiči | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Špatné postoje žáků k učení a k práci | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Špatné chování žáků | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nedostatečně vybavená třída | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nedostatečná motivace žáků k učení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nepřipravenost žáků na výuku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nedostatečná podpora pro další vzdělávání | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Časté suplování za kolegy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Příliš krátké přestávky na odpočinek mezi vyučovacími hodinami | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Syndrom vyhoření

Následující tvrzení prosím ohodnoťte na škále 1 -7. Označte pouze jednu z nabízených možností

VZOR 1) nikdy, 2) jednou až dvakrát za čas, 3) zřídka, 4) občas ano, 5) často ano, 6) téměř vždy, 7) stále

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) Cítím se často unavený/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2) Cítím se v tísní – depresi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3) Mám dnes krásný den | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4) Jsem citově vyčerpaný/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5) Jsem šťastný/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6) Cítím – zničenost – zdeptanost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7) Cítím se být tělesně velmi vyčerpaný/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8) Cítím, že už dál nemohu pokračovat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9) Nejsem šťastný/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10) Jsem velice vyčerpaný | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11) Cítím se být nedůležitý/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12) Cítím se být v pasti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13) Cítím se být ztrápený/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 14) Jsem velice podrážděný a nervózní | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15) Jsem často zklamaný/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16) Cítím se být velmi slabý/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17) Pociťuji zoufalství | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18) Cítím se být odmítaný/á | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19) Jsem plný/á optimismu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20) Jsem plný/á energie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21) Cítím úzkost a obavy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Volný čas

Označte pouze jednu z nabízených možností, případně rozepište.

VZOR 1) nikdy, 2) zřídka kdy, 3) občas ano, 4) často ano, 5) téměř vždy

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) „Nosím“ si práci domů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Ve volném čase na práci často myslím | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Čas v práci trávím i ve volném čase nebo po pracovní době | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Po pracovní době mám čas na relaxaci a koníčky | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Volný čas je pro mě dostačující k odpočinku od práce | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Volný čas trávím hlavně domácími pracemi a péčí o rodinu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Nemám téměř žádný volný čas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Zaměstnání je pro mě i částečně relaxace a odpočinek od rodiny | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) 10) Jak nejčastěji trávíte volný čas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |